

ฉบับที่ 23

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

HOSTEL & COFFEE BAR

รางวัลการส่งเสริม
และพัฒนาการท่องเที่ยว
ปี 2540 2545 และ 2551



ฉบับที่ 289/กรกฎาคม 2558

วารสารจักรยาน สองล้อ

“พักล้อ” ที่โรงแรม

จักรยาน จักรยานเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม Ford by Dahon

14 เทคนิคปั่นในกลุ่มให้ปลอดภัย ■ ทาจักรยานใหม่ ที่ต้องลอง ■ เสือม 2

200km Bridge of River Kwai ■ สวีจ...หลอดลมอีกเสบเดียวบพลัน

เติมความฟินอยากปั่นเที่ยว ■ Test Run 200 km. TCHA Randonneurs...ไว้ราย



ISSN 1513-6051

มูลค่า
ต่อ บาท
สมาชิก...
รับฟรี!

f TCHATHAICycling
www.thaicycling.com

จับคู่สู่ความเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม



Ford by Dahon





ความร่วมมือระหว่างผู้ผลิตรถยนต์และผู้ผลิตจักรยานมีมาอย่างต่อเนื่อง และแทบทุกค่ายต่างนำยานพาหนะทั้งสองชนิดนี้มาจับมือกันเสมอ เช่นเดียวกับค่ายรถยนต์ฟอร์ด (Ford) ซึ่งได้ร่วมมือกันกับผู้ผลิตจักรยานดาฮอน (Dahon) พัฒนาจักรยานสำหรับคนเมือง และเริ่มเข้าสู่ตลาดจักรยานภายใต้ช่องทางการตลาดของดาฮอนตั้งแต่ปี 2014

ทั้งคู่ได้ร่วมกันพัฒนาจักรยานพับและจักรยานสำหรับปั่นในเมือง รวมถึงเทคโนโลยีจักรยานไฟฟ้า หรือ e-bike โดยมีกลุ่มเป้าหมายทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ด้วยพันธมิตรและวิสัยทัศน์อันมุ่งมั่นในการมีส่วนร่วมเปลี่ยนแปลงการเดินทางในอนาคตของคนเมืองกับการสร้างผลิตภัณฑ์ที่ตอบสนองการใช้งานในชีวิตประจำวันกับลูกค้า ด้วยยานพาหนะที่สามารถอำนวยความสะดวกแก่ผู้คน และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งสอดคล้องกับทิศทางในอนาคตของบริษัทฟอร์ด มุ่งเน้นพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่สามารถสร้างความสมดุลย์ต่อสิ่งแวดล้อมในระยะยาว

สำหรับจักรยานที่เกิดจากความร่วมมือครั้งนี้มีจำหน่ายในประเทศไทยแล้ว 3 รุ่น คือ **Ford Convertible 16"** หรือรุ่น **16ST**, **Ford C-Max 20"** และ **Ford ESCAPE 20"** ซึ่งเป็นจักรยานพับมาตรฐานดาฮอนสำหรับการเดินทางในเมืองโดยแท้ นอกจากงานคุณภาพในระดับเดียวกับจักรยานดาฮอนทุกรุ่นแล้ว จุดเด่นของรุ่นนี้คือระบบพับที่เรียกว่า **Roll to Fold Frame** ซึ่งจะเป็นการพับเฟรมส่วนล้อหน้าและล้อหลังเข้าหากัน โดยมีจุดยึดระหว่างตะเกียบล้อหน้าและล้อหลังที่เข้ากันพอดีในการพับเฟรมครั้งเดียว พร้อมด้วยชุดล้อคจุดพับที่สะดวกง่ายดาย และแข็งแรง

เฟืองหน้ามีใบเดียว แต่ที่เฟืองหลังมีถึง 8 ระดับ ซึ่งเพียงพอสำหรับการใช้งานในเมือง ส่วนหลังมีตะแกรงที่ออกแบบเฉพาะติดตั้งมาให้ด้วย และถือว่าเป็นจักรยานพับที่มีน้ำหนักเบา ปั่นสบาย พับได้อย่างสะดวกรวดเร็ว ไม่ซับซ้อนยุ่งยาก และเมื่อพับแล้วสามารถวางตั้งขึ้นได้อย่างมั่นคงและประหยัดพื้นที่..

ในช่วงของการเปิดตัวนี้ มีแถมเสื้อยืด Ford by Dahon เมื่อซื้อจักรยานพับจากร้านตัวแทนจำหน่ายอย่างเป็นทางการ ■

สอบถามรายละเอียด Official Distributor ผู้นำเข้า Ford by Dahon อย่างเป็นทางการได้ที่ Call Center 02-703-6824

16" ST
Compact, quick and versatile, the ST has a roll-alloy frame, 6 speed Shimano gearing, and folds down into a compact 50cm package.



- Alloy compact folding frame
- Adjustable telescopic stem
- Extras including fenders & rear carrier

20" C-max
Reliable and versatile, the C-Max goes from an ultra-convertible to a compact in moments. Easily shed commuter frowns and alloy wheels with a spin.



- Steel low stand over folding frame
- Adjustable telescopic stem
- Extras including fenders & rear carrier

20" Escape
Our newest vertical folding technology gives you the Escape. Despite roll the sturdy alloy frame from riding to folded in seconds. 8 speeds Shimano drivetrain, and alloy components round out the package.



- New Vertical technology roll-to-fold frame
- 8 speeds Shimano drivetrain
- Fenders & carrier included

AVENUE[®]

ecommencal
PRINCIPAT D'ANDORRA BICYCLES D'OPINIONS SUPERVELOX



infinite[®]
Ride To Future and Beyond

E-RIDE
POWER OF WILL



ALLIGATOR[®]

AIRACE

ABUS
Security Tech Germany

ALEXRIMS

american classic

CLASS
Precision Hand-Built Wheels

BENEX

CAPOPS[®]

CLARKS



DOSUN[®]

EXUSTAR
performance in motion

ELITE

PSA
FULL SPEED AHEAD

GIYO

JOE'S NO-FLATS

JAGWIRE

KENDA

KMC

LA ACCESSORIES



marzocchi
performance is an attitude

prologo
PROLOGOBIKES.COM

Propalm

REYNOLDS
Experience | Performance

SASNTOUR

SIGMA
GERMANY

san marco BIOAKTIVE
HUMAN COMFORT

SYNPOWELL

TRU-PRO[®]

Tacx

UNION[®]

UNO
www.unobikes.com

VELOGARAGE

VELO
feels right

Vision

YBN[®]



www.la-bicycle.com
f la bicycle

ติดต่อตัวแทนจำหน่ายทั่วประเทศ โทร. 02 819 4488 (8.30 น.-17.00 น. จันทร์ - ศุกร์)
มั่นใจคุณภาพและบริการหลังการขายโดย บริษัท แอลเอ ไบซิเคิล (ประเทศไทย) จำกัด



- 2 ดาออน..Word!
- 7 แวดวงสองล้อ
- 12 กริปและจิกกรรรม
- 14 โครงการพักล้อ
- 20 หลอดลมอักเสบเฉียบพลัน
- 24 14 เทคนิคปั่นในกลุ่มให้ปลอดภัย
- 28 เติบโตความฝันอยากปั่นเที่ยว
- 32 200km Bridge of River Kwai
- 37 ทางจักรยานใหม่ ที่ต้องลอง
- 42 App update
- 47 สิ้นคำสมาคม



บทบรรณาธิการ

ขณะที่หลายท่านกำลังรอคอยการกลับมาอย่างน่าตื่นตาตื่นใจของทางจักรยานสุวรรณภูมิ หรือที่เรียกกันติดปากว่าสนามเขียว ซึ่งกำลังมีการปรับปรุงแบบยกเครื่อง ยกระดับให้กลายเป็นเส้นทางปั่นจักรยานระดับอินเตอร์กันเลยทีเดียว

ทว่าอีกหลายเส้นทางกำลังได้รับการปรับปรุง เพิ่มเติมเส้นทางสำหรับจักรยานเข้าไป เพื่ออำนวยความสะดวก และเป็นการจัดสรรพื้นที่สำหรับการปั่นจักรยานอย่างปลอดภัยและเหมาะสม ด้วยเพราะมีผู้นิยมการปั่นจักรยานเพิ่มขึ้นอย่างมาก

เมื่อประกอบกับความสะดวกสบายของโลกแห่งโซเซียลมีเดีย สามารถใช้โทรศัพท์มือถือแบ่งปันเส้นทางต่างๆ มาให้ชาวจักรยานได้รับรู้รับทราบ เพื่อสร้างโอกาสในอนาคตสำหรับการไปปั่นจักรยานท่องเที่ยว ณ เส้นทางนั้นๆ ถือว่าเป็นการขยายฐานการใช้จักรยานไปยังแต่ละพื้นที่ของประเทศไทยเราได้อย่างดี..

และที่น่าสนใจยิ่งไปกว่านั้น คือการจัดกิจกรรมปั่นจักรยานทางไกล AUDAX ซึ่งกำลังจะมีนักปั่นชาวไทยได้รับโอกาสไปปั่นจักรยานในสายนี้ที่ประเทศฝรั่งเศสกันแล้วในปี..

บรรณาธิการสารสองล้อ

วัตถุประสงค์ของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

1. ส่งเสริมการใช้จักรยานในทุกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ อาทิเช่น เพื่อสุขภาพและพละการคมนาคม การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และนันทนาการ
2. ส่งเสริมการแก้ไขปัญหารถจักรยานด้วยการใช้จักรยานทั่วประเทศ
3. เป็นองค์กรประสานงานระหว่างผู้ใช้จักรยานทั่วประเทศและในระดับสากล
4. อนุรักษ์ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม
5. ร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อสาธารณะประโยชน์ และสันติภาพของมวลมนุษยชาติ
6. เป็นศูนย์กลางในการสื่อสาร ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดี ยกย่องให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ตกกันในกลุ่มสมาชิก ที่ประกอบคุณงามความดี ช่วยเหลือสังคมและส่วนรวม
7. ไม่ดำเนินกิจกรรมทางการเมือง

เจ้าของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา มงคล วิยะระณะ บรรณาธิการวารุฒิ วรวิทยานนท์ ฝ่ายทะเบียน คุณานิษฐ์ เพ็ชรอำ ฝ่ายสมาชิกสัมพันธ์ ปิญนัฐ รุ่งทองศรี พิมพ์ที่ บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด โทร. 02-214-4660, 02-214-4370 โทรสาร 02-612-4509
 สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย 2100/33 ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 22 (สาธุประดิษฐ์ 15 แยก 14) ถนนนราธิวาส-ราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120
 โทร. 02-678-5470 โทรสาร 02-678-8589 เว็บไซต์ www.thaicycling.com Fan Page: facebook.com/TCHAtaicycling อีเมล tchataicycling@gmail.com

สนใจสมัครสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เพื่อสิทธิพิเศษในการร่วมกิจกรรมและรับสารสองล้อฟรี สมาชิกรายปี 200 บาท (ต่ำกว่า 15 ปี 80 บาท) สมาชิกตลอดชีพ 2,000 บาท ติดต่อได้ที่ โทร. 02-678-5470 โทรสาร 02-678-8589 หรือสมัครออนไลน์ได้ที่ <http://www.thaicycling.com/member> อีเมล tchamember@gmail.com



OPTIMA FAMILY TRIP ครั้งที่ 2

ผ่านไปแล้วสำหรับกิจกรรม OPTIMA FAMILY TRIP ครั้งที่ 2 ในบรรยากาศเป็นกันเอง และสนุกสนานในกลุ่มผู้ใช้จักรยาน OPTIMA จำนวน 75 ท่าน เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม 2558 ที่ผ่านมา ในเส้นทางโรงเรียนนายร้อย จปร. ถึงเขื่อนขุนด่านปราการชล ระยะทางรวม 62 กิโลเมตร พร้อมการบริการอาหาร เครื่องดื่ม และดูแลความปลอดภัยโดยทีมงานมืออาชีพ

สำหรับผู้ใช้จักรยาน OPTIMA ที่พลาดงานนี้ไป สามารถติดตามรายละเอียดทริปต่อไปได้ที่ www.facebook.com/OptimaBike ■



OPTIMA เปิดตัว ALPHA X-Cyclocross รุ่นใหม่ Mid-Year 2015

ALPHA X เป็นจักรยานรุ่นใหม่ล่าสุดจาก OPTIMA ซึ่งผลิตและพัฒนาขึ้นใหม่ โดยการใช้เฟรมเดียวกันกับ OPTIMA รุ่น Alpha 4000 และ 5000 ซึ่งเป็นไฮบริด นำมาดัดแปลงทำเป็น Cyclocross ด้วยการปรับเปลี่ยนชุดขับเคลื่อนเป็น Shimano Claris ของเสือหมอบ และเปลี่ยนโช๊คหน้าเป็นตะเกียบเสือหมอบ เพื่อให้ได้อากาศกัมแบบ Aerodynamics

แต่ยังคงล้อ 700x38c หน้ายางกว้าง เพื่อให้ยังคงสมรรถนะในการควบคุมบนพื้นถนนได้ในทุกรูปแบบ ■

ปั่นโครอส สร้างโบสถ์

26 กรกฎาคม 2558

ความร่วมมือกันระหว่าง ชมรมกีฬาจักรยาน จังหวัดราชบุรี, ชมรมกีฬาจักรยานจังหวัดเพชรบุรี และชมรมกีฬาจักรยานจังหวัดสมุทรสงคราม จัด

กิจกรรมแข่งขันจักรยานเพื่อนำรายได้ไปร่วมทำบุญสร้างโบสถ์ ณ วัดสวนโมกข์ อำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี โดยการแข่งขันจัดแบ่งออกเป็นรุ่นเยาวชนชายหญิง ค่าสมัคร 150 บาท และ 250 บาท ประชาชนชายหญิง ค่าสมัคร 450 บาท ซึ่งจะได้รับถ้วยรางวัล และถ้วยเกียรติยศ ในการแข่งขัน

สามารถติดต่อสมัครได้ทาง Line ID 0923936424 ■



จักรยานแวลลีการกุศล เอลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ หนึ่งคนให้ เพื่อน้องผู้ยากไร้ 8 สิงหาคม 2558

ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพจัดกิจกรรมปั่นจักรยานถวายแด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงความจงรักภักดี และความสมานสามัคคีของประชาชน ทุกหมู่เหล่าและยังเป็นการปั่นการกุศลหารายได้นำไปร่วมสมทบทุนการศึกษาให้แก่เด็กยากไร้ เด็กกำพร้า ไม่มีพ่อแม่ดูแล ดังนี้ ศูนย์สงเคราะห์เด็กอ่อนในสลัม, ศูนย์เลี้ยงเด็กเล็กก่อนวัยเรียน และทุนการศึกษา

เด็กเรียนดีแต่ยากจน เส้นทางเรียบระยะทางรอบละประมาณ 2.6 กิโลเมตร จำนวน 8 รอบ ไม่ใช้การแข่งขันความเร็ว แต่ปั่นเพื่อสุขภาพและสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ ค่าสมัครท่านละ 500 บาท และวีโอพีท่านละ 1,000 บาท

ติดต่อสอบถาม INE ID : kukkaipunut หรือ LINE ID : chatuchak1 หรือโทร 085-9085910 ■



ปั่นทะลุบุญสมทบทุนจัดซื้อเครื่องมือแพทย์โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชท่าบ่อ 9 สิงหาคม 2558

เทศบาลเมืองท่าบ่อ ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพเมืองท่าบ่อ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชท่าบ่อ จัดกิจกรรมแข่งขันจักรยานทางเรียบ ท่าบ่อใจเกินร้อย ครั้งที่ 2 ระยะ 75 กิโลเมตร จุดเริ่มต้น ณ สวนสมเด็จพระย่า ท่าบ่อ (สี่แยกไปบ้านโน้ม) อำเภอท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย เพื่อหารายได้สมทบทุนซื้อเครื่องมือแพทย์ให้โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชท่าบ่อ รับสมัครจำนวนจำกัดเพียง 300 คน ค่าสมัครท่านละ 500 บาท จะได้รับเสื้อจักรยานและถ้วยเกียรติยศ

ติดต่อสอบถาม psuthakron@yahoo.com หรือ Line ID: psuthakron ■



9 สิงหาคม 2558

โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชินีนาถ ณ อำเภอนาทวี ร่วมกับ อำเภอนาทวี เทศบาลตำบลนาทวี อบต.ทุกแห่งในอำเภอนาทวี ชมรมกำนันผู้ใหญ่บ้านฯ อำเภอนาทวี สมาคมผู้บริหารสถานศึกษาอำเภอนาทวี ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพอำเภอนาทวี ชมรมจักรยานเสือภูเขาอำเภอนาทวี และหน่วยงานทุกหน่วยงานในอำเภอนาทวี จัดให้มีโครงการนี้ขึ้นเพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา สำหรับระยะทางการแข่งขันจักรยานนั้น แบ่งออกเป็นเสือหมอบและเสือภูเขาระยะทาง 70 กิโลเมตร เด็กและ VIP ระยะทาง 30 กิโลเมตร



ค่าสมัคร รุ่นเด็ก
300 บาท รุ่นทั่วไป
400 บาท และรุ่น
VIP 600 บาท

ติดต่อสอบถาม

Line ID:

0849655872 ■

ແປ່ງປັນຈັກຮຍານ ພິສິຕເຂາດູດວງຈັນກຣົຍະກາ

16 สิงหาคม 2558

ทางหุ้นส่วนจำกัดการบินยะลา หอการค้าจังหวัดยะลา ชมรมจักรยานยะลา AIS OPPO TOYOTA 3BB บสภ. ร่วมกันจัดโครงการ การแข่งขันจักรยาน พิชิตเขาตูดวงจันทร์ยะลาจังหวัดยะลา เฉลิมพระเกียรติวันแม่แห่งชาติ เพื่อเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยว การออกกำลังกาย และการประหยัดพลังงาน เส้นทางมีสองระยะคือ 25 กิโลเมตร และ 65 กิโลเมตร ในเส้นทางธรรมชาติผ่านสวนยาง สวนผลไม้ นานาชนิด

ติดตามข้อมูลได้ที่ <http://goo.gl/Rxm0U5> ■



โตโยต้า หัวหินไตรกีฬานานาชาติ 2558 15 - 16 สิงหาคม 2558

เป็นการแข่งขันไตรกีฬาที่ประกอบด้วย การแข่งขัน ว่ายน้ำ วิ่ง และจักรยาน โดยมี การแบ่งออกเป็นประเภทบุคคล ทีม และระยะ Sprint Distance ซึ่งจะมีค่าสมัครแตกต่างกันออกไป โดยกิจกรรมจัดขึ้นที่ สวนน้ำ แบล็ค เมาน์เทน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ทั้งนี้มีรางวัลถ้วยพระราชทาน 2 รางวัล ได้แก่ ไตรกีฬา ระยะ Olympic Distance ประเภทบุคคล ชาย ที่ทำเวลาดีที่สุด (Overall) 1 รางวัล และ ไตรกีฬา ระยะ Olympic Distance ประเภทบุคคล หญิง ที่ทำเวลาดีที่สุด (Overall) 1 รางวัล

ติดตามรายละเอียดได้ที่ www.facebook.com/HuaHinInterTriathlon หรือ www.gotorace.com ■



ปั่นเพื่อแม่ สนามกมลาภูเก็ต 9 สิงหาคม 2558

การแข่งขันจักรยานเสือภูเขา เนื่องใน วันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ โดยกิจกรรมแบ่งออกเป็นการแข่งขันรุ่น VIP ชายและหญิง และรุ่นอายุต่างๆ อาทิ อายุไม่เกิน 12 ปี อายุไม่เกิน 15 ปี อายุไม่เกิน 18 ปี อายุ 19 - 29 ปี อายุ 30-39 ปี อายุ 40-49 ปี และอายุ 50 ปีขึ้นไป เป็นต้น

ติดตามรายละเอียดได้ที่

<http://goo.gl/CXSjUp> ■



ปั่นเสือเพื่อน้อง ครั้งที่ 2 30 สิงหาคม 2558

การแข่งขันจักรยานเสือภูเขา ปั่นเสือเพื่อน้อง ครั้งที่ 2 เพื่อหารายได้ไปจัดหาอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์การศึกษาให้กับเด็กๆ และเยาวชนในพื้นที่ สามารถติดตามรายละเอียดได้จาก

[Facebook.com/SadaoCycling Club](https://www.facebook.com/SadaoCyclingClub) ■

รายนามคณะกรรมการ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ปี 2558

หลังจากที่ได้มีการประชุมใหญ่สามัญประจำปี ของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ไปเมื่อวันอาทิตย์ที่ 26 เมษายน 2558 ณ ห้องประชุมศุภลาศัย สนามกีฬาแห่งชาติ โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปริญญ์ เทวานฤมิตรกุล ซึ่งเป็นประธานที่ปรึกษาของสมาคมฯ ให้เกียรติมาเป็นผู้ดำเนินการประชุม

ในวันประชุมดังกล่าวได้มีการโหวตลงคะแนนเพื่อคัดเลือกนายกสมาคม พร้อมทั้งอุปนายกสมาคมอีก 3 ท่าน ตามที่ได้ลงข้อมูลไว้ในสารสองล้อฉบับเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา ประกอบด้วย

นายมงคล วิชะระณะ	ได้รับการสนับสนุนให้เป็นนายกสมาคม
นายสันติ โอภาสปรณกิจ	อุปนายกคนที่ 1
นางสาวสาгинันท์ ส่องแสงจันทร์	อุปนายกคนที่ 2
นายกฤษฎา กำแพงแก้ว	อุปนายกคนที่ 3

หลังจากนั้นได้มีการคัดเลือกและแต่งตั้งคณะกรรมการฝ่ายต่างๆ เพื่อร่วมกันขับเคลื่อนกิจการของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ได้แก่

นายขานล เพ็ชรฉ่ำ	กรรมการ
นายสุวิทย์ พิสุทธิพร	กรรมการ
นายศักดิ์ศิษฐ์ ปารจิริย์	กรรมการ
ดร.ธนภณ พันธเสน	กรรมการ
ดร.อทธิโชติ จักรยไพวงศ์	กรรมการ
ดร.กัญจน์ย์ พุทธิเมธี	กรรมการ
นายทิตศักดิ์ หวังเกษม	กรรมการ
นายวิวัฒน์ ศรีพจนารถ	กรรมการ
นายทรงพล กุลโทยม	กรรมการ
นายณนนต์ ตระการกิตติกุล	เหรัญญิก
นางสาวยุพาพร ม่วงแก้ว	เลขาธิการ
นางสาวศรีรัตน์ ปิยะนันท์สมดี	บัญชี



Fundraising to PBP 2015 AUDAX 100 by TCHA



เจานปั่น Audax รวมการเฉพาะกิจผู้ศึก PBP2015 ระดมทุนครั้งสุดท้าย 3 อาทิตย์ก่อนออกบินไปปารีส โดยแม่งานใหญ่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยหรือ TCHA อาสาจัดงานระดมทุน พร้อมการสนับสนุนจากผู้จัดทำนอื่นทุกภูมิภาค

วัตถุประสงค์

- เพื่อเป็นกองทุนสนับสนุนนักปั่นจักรยานไทยที่มีความสามารถ ระดับ Super Randonneurs และผ่านการคัดเลือกไปเข้าร่วมกิจกรรมระดับโลก Paris-Brest-Paris Randonneurs 2015 ณ ประเทศฝรั่งเศส
- เพื่อเป็นกองทุนสนับสนุนการจัดกิจกรรมการปั่นจักรยานแบบ Audax ให้ขยายออกไปทั่วประเทศ
- เพื่อเป็นกองทุนสนับสนุนกิจกรรม Audax International ปี 2016 โดยมีประเทศไทยเป็นศูนย์กลาง ปั่นจักรยานแบบ Audax เข้ามาเลเซีย เมียนมาร์ ลาว กัมพูชา และจีนตอนล่างได้

สถานที่ปล่อยตัว

ลานวัดสัตว์หิ

การสมัครเข้าร่วมกิจการรสบ

1. ต้องสมัครเป็นสมาชิก Audax Randonnuer ที่ <http://www.audaxthailand.com/> เพื่อรับหมายเลขประจำตัว (ไม่มีค่าใช้จ่าย)
2. สมัครเข้าร่วมกิจกรรม โดยใส่หมายเลข ID ที่ได้รับจากการสมัครสมาชิก พร้อมชำระเงินตามวิธีการในระบบ

กิจกรรมในครั้งนี้เป็นแบบพิเศษ โดยเป็นครั้งแรกที่มีให้เลือกลงเวลาออกจากจุดเริ่มต้นได้ โดยการกำหนดจำนวนคนไว้ในระบบ ไม่เกินจำนวนที่โปรแกรมได้ตั้งไว้ เพื่อให้การออกตัวเป็นไปอย่างไหลลื่นและไม่แน่นมากจนเกินไป จนดูเหมือนการแข่งขัน

มากไปกว่านั้นยังต้องการให้เลือกลงเวลาจบในระยะทางได้อีกด้วย เช่นเลือกว่าจะจบใน 6.30 ชั่วโมง สำหรับขาแรง หรือ 7.00 ชั่วโมง สำหรับมือระดับกลางๆ ที่ผ่านสนามใจเกินร้อยมาแล้ว ขอมาเพิ่มระยะทำการ หรือ

ขาน้องใหม่ขาดความมั่นใจแต่อยากพิชิต 100 กิโลเมตรให้ได้ ก็ให้เลือกลง 8.00 ชั่วโมง แต่ ART (Audax Randonneurs Thailand) ต้องการให้มีการเรียนรู้ไปปรับตัวไปจึงขอตัดตัวเลือกนี้ออก เพราะฉะนั้นทุกระยะของการปล่อยตัวจะจบในเวลาเดียวกันคือ 6.40 ชั่วโมงต่อระยะทาง 100 กิโลเมตร (เกินได้นิดหน่อย) ซึ่งนักปั่นทุกท่านต้องบริหารเวลาตนเอง เข้าได้ในเวลาที่กำหนดทุกจุด จะได้รับการประทับตราให้เป็นประกาศนียบัตรที่ระลึกทุกท่าน (ประกาศนียบัตร การปั่นจักรยานทางไกลนานาชาติ Brevet Randonneur Mondiaux)

ค่าธรรมเนียมเข้าร่วมกิจการรสบ

คนละ 500 บาท พร้อมเหรียญที่ระลึก เมื่อปั่นจบผ่านตามากฎกติกาของ Audax

ระยะทางการปั่น

103 กิโลเมตร ตามเส้นทางที่กำหนด ในเวลามาตรฐาน 6.40 ชั่วโมง

กำหนดการ

ในวันอาทิตย์ที่ 26 กรกฎาคม 2558 ณ จุดปล่อยตัว บริเวณลานวัดสัตว์หิ ตำบลสัตว์หิ อำเภอสัตหิ จังหวัดชลบุรี

05.30 น. เริ่มลงทะเบียนรับเอกสารประจำตัว สำหรับชุดปล่อยตัว 07.00 น.

07.15 น. เริ่มลงทะเบียนรับเอกสารประจำตัว สำหรับชุดปล่อยตัว 08.00 น.

มีบริการน้ำดื่ม เครื่องดื่มและอาหารเบา ๆ จากทีมจัด และสามารถหาเพิ่มเติมได้จากบริเวณลานวัดที่มีของขายมากมาย

ผู้ประสานงาน

คุณสันติ โอกาสปรกรณ์กิจ อุปนายกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ประธานฝ่ายกิจกรรมชุมชน 089-801-8771

พี่ป้อม นิพัทธ์ วิวัฒน์บุรินทร์ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย โทร. 02- 6124747, 02-678-5470, 086-4799377 ■



Compact Pro

CAMPAGNOLO ATHENA 11S
COLUMBUS Special Edition
ตะเกียบ GIOS CR-MO Fork 1"
สี Gios Blue
ไซส์ 480 / 500 / 520 / 540
น้ำหนัก 9.4 kg.



Furbo

SHIMANO SORA
เฟรม 4130 Cr-Mo Special
ตะเกียบ CARBON FORK 1"
สี Gios Blue
ไซส์ 480 / 500 / 520 / 540
น้ำหนัก 9.9 kg.



Ampio SR

SHIMANO SORA
เฟรม 4130 Cr-Mo Special
ตะเกียบ Carbon Fork 1" JIS
สี Gios Blue
ไซส์ 470 / 510 / 540
น้ำหนัก 9.5 kg.



Antico Sora

SHIMANO SORA
เฟรม 4130 Cr-Mo Special
ตะเกียบ GIOS CR-MO Fork 1"
สี Gios Blue, White
ไซส์ 480 / 510
น้ำหนัก 10.4 kg.

GIOS

จัดจำหน่ายโดย บริษัท นาวาไบค์ จำกัด และตัวแทนจำหน่ายทั่วประเทศ Tel: 02-898-6655 www.navabike.com

Aim Bike (เมืองทองฯ) 02-984-0427, เทพเจริญไบค์ (โชคชัย 4) 02-538-5435, เร็วกว่าเดิน (สำราญราษฎร์) 081-933-3541,
Bird Bike (สุทธิสาร) 083-304-0497, บางนาจักรยาน (อุดมสุข) 02-393-0349, Bike Station City (K-Village) 02-661-5629,
2WR (ลาดกระบัง) 094-865-9777, ทองหล่อไบค์ (ทองหล่อ) 02-712-5425, Bike Garden (บางกรวย) 085-862-4242,
Bike Concept (ลาดปลาเค้า) 086-330-0077, อยุธยาไซคลิสสปอร์ต (อยุธยา) 086-600-1630, Mod X (ราชบุรี) 086-364-8050



เรื่อง เต็มสิริ ไชยเรืองศรีกุล
ภาพ zangzaew

ในกรุงเทพฯ ที่จอดรถยนต์ที่ปลอดภัยหาได้
ไม่ยากนักยิ่งถ้าบวกกับอยู่ใกล้รถไฟฟ้าแหล่งท่องเที่ยว
เดินทางสะดวก มีที่อาบน้ำ อาหารเครื่องดื่ม และ
facility แบบโฮสเทลในราคากันเอง เชื่อว่าเหล่านักเป็น
น่าจะสนใจ เรากำลังพูดถึงโครงการน้องใหม่ **“พัคล้อ”**
บริการที่จอดรถยนต์ในโฮสเทล

opportunity for hostel



SHIMANO

XTR 11-SPEED

ชุดขับเคลื่อนเสือภูเขาที่ทรงพลังและมีประสิทธิภาพสูงสุด
พร้อมให้คุณใช้งานในการขับขี่ทั้งแบบ Race และ Trail
ด้วยการใช้งานที่นุ่มนวล และแม่นยำ



HAH HONG TRADING L.P.

Tel : 02-225-0485, 02-222-1638

Fax : 02-226-3030

210 Luang Road, Pomprab,
Bangkok 10100

e-mail: junior12@truemail.co.th

ทอ. อะฮงพาณิชย์

โทร : 02-225-0485, 02-222-1638

แฟกซ์ : 02-226-3030

210 ถนนหลวง แขวงป้อมปราบฯ
กรุงเทพมหานคร 10100

อีเมล : junior12@truemail.co.th

โครงการนี้เกิดจากไอเดียของ**ชนภัทร มหา-
ผาสุกวัฒน์ (นิว)** นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะที่เพิ่ง
เปิดใหม่ Global Studies & Social Entre-
preneurship มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และ
นันทชาติ รัตนบุรี (นน) พนักงานบัญชี บริษัท ปตท.
จำกัด (มหาชน) ฉบับนี้เรามาจับเข่าคุยกับน้องนิว ที่
เกลอ แบงค์ค็อก โฮสเทล แอนด์ คอฟฟี่ หนึ่งในโฮสเทล
ที่ร่วมโครงการ

“พิกัลล่อ” มีที่มาที่ไปอย่างไร

“คณะที่ผมเรียนเกี่ยวกับธุรกิจเพื่อสังคม ผม
พยายามสร้างโครงการขึ้นมาเพื่อใช้ในการเรียนรู้จริง
แล้วผมก็มาเจอที่นั่นในงานกิจการเพื่อสังคม มุมมอง
เราเหมือนกันที่อยากจะทำธุรกิจเพื่อสังคมด้าน
จักรยาน เราเลยมาช่วยกันคิดว่าคนปั่นจักรยาน
มีปัญหาอะไร ก็มีที่จอด ถนน มลพิษ แล้วผมก็ไป
เก็บรีเสิร์ช ซึ่งได้ทางสมาคมจักรยานช่วยรับรองว่า
เราเอาข้อมูลไปใช้ทางด้านนี้จริงๆ ผลที่ออกมา เรา
พบว่าเรื่องการเดินทาง มันเป็นปัญหาที่ใหญ่เกินที่
เราจะแก้ได้ แล้วก็มีปัญหาเรื่องที่จอด ซึ่งเรามองว่า
นำไปต่อยอดได้ เลยคิดกันว่าน่าจะจอดในโฮสเทล
ซึ่งเดินทางสะดวก และปลอดภัย

ตอนแรกเราทำเป็นแผนธุรกิจก่อน เพื่อเอาไป
ประกวดบ้านปูแซ่มเปียนซิฟ คัดเลือกทีมเข้ารอบ
20 ทีม แต่เขามองว่าไอเดียเรายังติดอยู่ที่ว่าโฮสเทล



เขาจะเอาไปทำเองหรือเปล่า และพวกผม 2 คน
ต่างก็เรียนและทำงานเต็มเวลา จะเอาเวลาไหนไปทำ
เราเลยไม่ผ่านเข้ารอบ 20 ทีมสุดท้าย ทีนี้ก็เลยเอา
แผนธุรกิจมาพัฒนาใหม่ ลดค่าใช้จ่ายให้มากที่สุด
และเอาไอเดียไปขายชาวต่างชาติ เขาช่วยเสนอว่า
จะเป็นไปได้ไหมที่จะเป็นที่พักที่อ่าบน้ำได้ด้วย หรือ
สามารถสร้างอะไรก็ได้ที่ตอบสนองไลฟ์สไตล์ของ

นักปั่น ผมเลยเอาไปคุยกับโฮสเทล
เลยกลายเป็นโครงการพิกัลล่อ ซึ่ง
เราทำได้ประมาณ 2 เดือนแล้ว”

ขั้นตอนการทำโครงการ

“ตอนนี้เราเริ่มหาโฮสเทลใน
กรุงเทพฯ เน้นโฮสเทลที่ติด BTS หรือ
ว่าติดพื้นที่ที่เป็นแหล่งท่องเที่ยว
อย่างแถวสยาม หรือเยาวราช ซึ่ง
เป็นแหล่งที่คนใช้จักรยานเยอะ





แล้วก็หาช่องทางเข้าไปคุยกับโฮสเทล ซึ่งตอนนี้ผมเข้าไปคุย 7 ที่ ตอบรับมา 2 ที่ คือ **เกลอ แบงค็อก โฮสเทล แอนด์ คอฟฟี่** กับ **บ้านพระนคร** แล้วก็มีการโปรโมท ทำพ็อร์ผ่านเฟสบุ๊ก ซึ่งเปิดได้อาทิตย์หนึ่งมียอด 200 คน และเว็บไซต์ที่เพิ่งเปิด www.paklor.com”

คุณวางแผนการณั้ระยะสั้นและระยะยาวไว้ไหม

“ระยะสั้น ทางพัลล่อเรียกว่า *สเต็ปคุนย์* คือเราเริ่มสร้างตั้งแต่เฟสบุ๊ค เว็บไซต์ เจริญจากโฮสเทลต่างๆ เป้าหมายมองว่าประมาณ 5 ที่ แล้วเราจะเปิดเป็นฟูลเซอร์วิส มันก็มีหลายเรื่องที่ต้องพัฒนา แก้ไขเพิ่มเติมให้สมบูรณ์มากขึ้น ส่วนระยะยาว อาจจะทำแอปพลิเคชัน ออนไลน์แล้วจองได้เลย มีลิงก์กับกูเกิ้ลแอฟ จ่ายเป็น online payment ไปเลย จะได้ใช้งานได้ง่ายขึ้นต่อทั้งนักปั่นและโฮสเทลในการดูข้อมูล

แต่การพัฒนาแอฟ มีค่าใช้จ่ายสูง อาจจะต้องหาคนมาช่วยสนับสนุน อาจจะใช้เวลาเป็นปี ขึ้นอยู่กับว่าการบริการของเราตอบโจทย์คนได้แค่ไหน

ตอนนี้ก็เป็นระบบแมนนวลไปก่อน เข้าไปดูในเว็บไซต์แล้วโทรมาสอบถาม จากนั้นเข้าไปใช้บริการจ่ายค่าบริการกับโฮสเทล เราจะมีการปักให้หยอดตังค์ ใช้ความเชื่อใจไปก่อน เพราะเราไม่ได้มองกำไรที่เกิดขึ้น ระยะแรกอาจจะเปิดบริการฟรีให้มาลอง แล้วถ้าบริการดีจริง นักปั่นก็จะบอกกันปากต่อปาก”

คุณเน้นนักปั่นกลุ่มไหนบ้าง

“เราเน้นไปที่ 2 กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นนักปั่นที่ปั่นไปทำงาน ซึ่งต้องการหาที่จอด อย่าง Glur Bangkok ซึ่งปั่นมาถึงมีที่อาบน้ำ มีล็อกเกอร์เก็บของ แล้วขึ้น BTS ไปทำงานต่อ กลุ่มที่สองเป็นนักปั่นเพื่อการท่องเที่ยว อย่างบ้านพระนครที่อยู่ใจกลางเสาชิงช้า”

คิดค่าบริการอย่างไร

“คิดออกมาเป็นแพ็คเกจ ขึ้นอยู่กับแต่ละโฮสเทลว่าเขามีบริการอะไรบ้าง ที่เราขายตอนนี้มี 2 แพ็คเกจ ราคาขึ้นบนเว็บเลย แพ็คเกจของ Glur Bangkok ราคาอยู่ที่ 100 บาทต่อครั้ง ของเขาจองได้ 10 คืน มีบริการที่จอดรถ ที่อาบน้ำ สบู่ แชมพู ผ้าเช็ดตัว welcome drink บริการ wifi มี bike maintainance (ที่สูบจักรยาน ประแจ อุปกรณ์หลักๆ ในการซ่อมจักรยาน) ซึ่งตรงนี้เป็นกิมมิกของเรา เราดีไซน์ไว้ว่า สดต่อไปจะเปิดเป็น donation ให้มีกล่องอุปกรณ์ซ่อมจักรยานไว้ตามโฮสเทลต่างๆ extra service ก็มีอาหาร เครื่องดื่มและบริการซักผ้า

(self-service) ส่วนแพ็คเกจของบ้านพระนคร เป็น small package ด้วยเซอร์วิสที่น้อยกว่า ก็จะมีที่จอด ที่อาบน้ำ ผ้าเช็ดตัว สบู่ให้ ฟรี wifi และ bike maintainance ค่าบริการ 30 บาทต่อครั้ง จองจักรยานได้ 10 คัน extra service ก็มีอาหาร เครื่องดื่ม ราคานี้ทางพักล้อได้ 25% อีก 75% เข้าทางโฮสเทล ไม่ได้กำไรเยอะครับ เพราะขึ้นชื่อว่าเป็นกิจการเพื่อสังคม”

ทำไมถึงกำหนดค่าบริการ 2 ภาษา

“เราอยากให้ต่างชาติเข้ามาศึกษา อยากให้เรื่องนี้เป็นสากลมากขึ้นในการกระจายข้อมูล”



มุมมองเจ้าของโฮสเทลที่เข้าร่วมโครงการปราบ เอื้อฉ้อฉล

เจ้าของ เกลอบ แบงค์กอก โฮสเทล แอนด์ คอฟฟี่บาร์

“ที่ผมตอบรับเข้าร่วมโครงการพักล้อเพราะผมมองว่าลูกค้าที่มาใช้บริการของเราตรงกันทำเลที่ตั้งของเราเดินทางสะดวก ตรงนี้มีท่าเรือสาทร ติดสถานีรถไฟฟ้าสะพานตากสิน ด้านหน้ามีคิวรถ เป็นป้ายรถเมล์ มันเป็นพื้นที่ที่ผสมกันระหว่างแหล่งชุมชนกับสถานที่ท่องเที่ยว ใกล้ๆ นี้เป็นโรงแรม 5 ดาว ตรงนี้มีร้านน้ำชาขาย เราเป็นเหมือน mealing pot น่าจะโอเคถ้าได้ร่วมโครงการกัน win win ทั้งคู่ เราเองก็ได้สื่อโปรโมทฟรี ถ้ามีลูกค้ามาใช้บริการก็ได้ขายอีกต่างหาก และลูกค้าของโฮสเทลเราก็มีเยอะเหมือนกันที่ปั่นจักรยานรอบโลก

ธุรกิจแบบพักล้อเป็น civil service มอ

สิ่งดีๆ ให้สังคม มันต้องการแรงสนับสนุนเยอะกว่าที่จะประสบความสำเร็จ ไม่ใช่ทุกคนที่คิดโครงการขึ้นมาสักอย่างแล้วมองสังคมก่อนตัวเงิน เราก็พยายามไต่ถาม แนะนำ คอมเมนต์ให้หลายๆ อย่าง เช่น บางโปรเจกต์เขาอาจจะเอาโครงการนี้เข้าไปของบ ขอกุณจากส่วนอื่นได้ หรือถ้าเป็นระยะยาว อาจจะลองเปลี่ยนรูปแบบเพื่อให้มันเป็น corporate ขึ้นมาจริงๆ ผมเอาใจช่วย” ■

ที่ผ่านมาจากปัญหาอะไรบ้าง

“เยอะมากครับ หนึ่งในเรื่องเงินทุน วิธีแก้คือพยายามตัดคอร์สค่าใช้จ่ายให้มากที่สุด สอง การเจรจา กับโฮสเทล บางทีเขาก็ไม่เข้าใจ และบางทีมีพื้นที่จำกัด ปัญหาอื่นๆ ก็มีการจัดการเวลา เพราะเราสองคนทั้งเรียน ทั้งทำงาน และปัญหาเพิ่มเติมคือบุคลากร ตอนนี้เราทำกันสองคน และต้องทำทุกอย่าง”

คิดว่าโครงการนี้ตอบโจทย์คนใช้จักรยานโฮสเทล และเจ้าของโครงการอย่างไร

“ทางโฮสเทลจะได้เรื่องของหนึ่ง เป็นการณรงค์ว่าโฮสเทลที่สามารถทำได้ สอง ได้ยืนยันว่าเป็นโฮสเทลที่เป็นมิตรกับจักรยาน ส่วนนักปั่นก็ได้ที่จอดจักรยาน

ที่ปลอดภัย ทำให้ง่ายต่อการปั่นจักรยาน ส่วนเจ้าของโครงการ อย่างผมได้เรียนรู้การทำธุรกิจจริงมากกว่าแค่เรียนรู้ในห้องเรียนและยังทำกำไรให้ตัวเอง”

คุณมีเป้าหมายไหม

“ภายใน 2 ปี อยากได้โฮสเทลเข้าร่วมบริการกับเราสัก 20 โฮสเทล ส่วนในระยะยาว เป็นเรื่องแอฟพลิคชั่น ถ้าทำได้จริง ภายใน 10 ปีอาจจะขยายไปต่างประเทศ โครงการนี้เรียกได้ว่าเป็น first mover ยังไม่มีที่ไหนทำ เราสองคนภูมิใจมาก เราอยากให้อนาคตมีคนมาปั่นจักรยานมากขึ้นผ่านการให้บริการของเรา และอยากให้มีคนเปลี่ยนจากการใช้รถยนต์มาปั่นจักรยานมากขึ้น” ■



หลอดลมอักเสบ เฉียบพลัน

K หลอดลมอักเสบเฉียบพลัน หมายถึง การอักเสบของเยื่อผิวภายในหลอดลม ทำให้ต่อมเมือกของหลอดลมโตขึ้นและหลังเมือก (เสมหะ) ออกมามากกว่าปกติ เกิดอาการไอมีเสมหะ บางครั้งอาจอุดกั้นให้ช่องทางเดินของหลอดลมแคบลง เกิดอาการหอบเหนื่อยได้

หลอดลมอักเสบ แบ่งเป็น **ชนิดเฉียบพลัน** (ซึ่งเกิด จากการติดเชื้อเป็นส่วนใหญ่) และ **ชนิดเรื้อรัง** (ซึ่งเกิดจากการสูบบุหรี่จัดเป็นส่วนใหญ่ มักมีอาการไอมีเสมหะติดต่อกันทุกวัน นานมากกว่า 3 เดือน ใน 1 ปี และเป็นติดต่อกันอย่างน้อย 2 ปี)

ในที่นี้จะขอล่าวเฉพาะหลอดลมอักเสบเฉียบพลัน

ชื่อภาษาไทย หลอดลมอักเสบเฉียบพลัน

ชื่อภาษาอังกฤษ *Acute bronchitis*

สาเหตุ

ส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อ ซึ่งมักเป็นเชื้อไวรัสกลุ่มเดียวกับที่ก่อให้เกิดไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ จึงมักพบหลังเป็นไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ บางครั้งอาจมีการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน ทำให้เสมหะเปลี่ยนจากสีขาว (จากการติดเชื้อไวรัส) เป็นสีเหลืองหรือสีเขียว

บางรายอาจเกิดจากการถูกสิ่งระคายเคือง เช่น ควันบุหรี่ ไอเสียรถยนต์ ฝุ่นละออง สารเคมี เป็นต้น นอกจากนี้ ในผู้ที่เป็โรคกรดไหลย้อน ก็อาจมีน้ำย่อยซึ่งมีฤทธิ์เป็นกรดไหลย้อนลงมาระคายเคืองต่อหลอดลมได้ เหล่านี้ทำให้ต่อมเมือกของหลอดลมโตขึ้น และมีเสมหะมากขึ้น





อาการ

ที่สำคัญคือ อาการไอบ่อย ระยะแรกอาจไอแห้งๆ 2-3 ชั่วโมง หรือ 2-3 วันต่อมา ไอมีเสมหะเล็กน้อย ต่อมาเสมหะจะมีปริมาณมากขึ้น เสมหะอาจมีลักษณะใสหรือเป็นสีขาว (ถ้าเกิดจากการติดเชื้อไวรัสหรือการระคายเคือง) หรือเป็นเสมหะข้นสีเหลืองหรือเขียว (ถ้ามีการติดเชื้อแบคทีเรียร่วมด้วย)

ส่วนใหญ่มักไม่มีไข้ บางรายอาจมีไข้ต่ำๆ อยู่ 3-5 วัน ผู้ป่วยมักมีอาการเป็นไข้หวัด เจ็บคอมาก่อนก่อนที่จะเกิดอาการไอ บางรายอาจไม่มีอาการเหล่านี้มาก่อนก็ได้

อาการไอมักเป็นอยู่นาน 1-3 สัปดาห์ แต่บางรายอาจไอนานกว่านี้ อาจไอมากตอนกลางคืน (จนทำให้นอนไม่หลับ) หรือหลังตื่นนอนตอนเช้า

บางรายอาจมีอาการเสียงแหบ เจ็บคอ หรือเจ็บ

หน้าอกเวลาไอ ในเด็กเล็กอาจไอจนอาเจียนบางรายอาจมีอาการแน่นหน้าอก หรือรู้สึกหอบเหนื่อยร่วมด้วย

การแยกโรค

อาการไอมีเสมหะ อาจเกิดจากสาเหตุอื่นๆ เช่น

☹ **ปอดอักเสบ** ผู้ป่วยมักจะมีไข้สูง ไอมีเสมหะสีเหลืองหรือเขียว อาจมีอาการเจ็บแปลบที่หน้าอก เวลาหายใจเข้าลึกๆ ถ้ามีรุนแรง มักจะมีอาการหายใจหอบร่วมด้วย

☹ **วัณโรคปอด** ผู้ป่วยมักจะมีไข้ต่ำๆ ไอเรื้อรังเป็นสัปดาห์ๆ ถึงเป็นแรมเดือน มีเสมหะเหลืองหรือเขียว ต่อมาจะมีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด บางรายอาจไอออกเป็นเลือด

☹ **มะเร็งปอด** ผู้ป่วยมักมีอาการไอเรื้อรังเป็นสัปดาห์ๆ ถึงเป็นเดือนๆ อาจมีอาการเจ็บหน้าอก

1. แนะนำให้ผู้ป่วยปฏิบัติตัวในการดูแลตนเอง ดังกล่าว

2. ให้อาหารตามอาการเช่น ยาลดไข้ ยาขยายหลอดลม (ถ้ามีอาการหายใจดังวี๊ดหรือหลอดลมตีบ)

3. ให้อาาปฏิชีวนะ เช่น อะม็อกซิซิลลิน (amoxycillin) อีริโทรไมซิน (erythromycin) หรือโคไตรม็อกซาโซล (cotrimoxazole) เฉพาะในรายที่มีภาวะปอดอุดกั้นเรื้อรัง (เช่น หืด หลอดลมพอง) หรือโอไมแสมหะเหลืองหรือเชียวเกิน 7 วัน

4. ในรายที่ตรวจพบว่ามีสาเหตุจากโรคกรดไหลย้อน แพทย์จะให้ยาลดการสสร้างกรด เช่น โอเมพราโซล (omeprazole) ร่วมด้วย

ภาวะแทรกซ้อน

ที่อาจมีอันตรายร้ายแรง ได้แก่ ปอดอักเสบ ซึ่งมีโอกาสพบได้น้อยกว่าร้อยละ 5 ของผู้ป่วย ส่วนใหญ่จะพบในทารก ผู้สูงอายุ ผู้ที่สูบบุหรี่ หรือมีโรคปอดเรื้อรัง (เช่น หืด ถุงลมโป่งพอง)

ในรายที่เป็นซ้ำซาก อาจกลายเป็นหลอดลมอักเสบเรื้อรัง และถุงลมโป่งพอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ที่สูบบุหรี่

การดำเนินโรค

ส่วนใหญ่มักจะหายได้โดยการรักษาตามอาการ ส่วนน้อยที่ต้องให้อาาปฏิชีวนะ

อาการไอมักเป็นอยู่นาน 1-3 สัปดาห์ บางรายอาจไอโครกๆ อยู่นาน 7-8 สัปดาห์ หรือ 3 เดือน โดยมีอาการไอแห้งๆ หรือมีเสมหะสีขาว ทั้งนี้เนื่องจากเยื่อหลอดลมถูกทำลายจากการอักเสบ ทำให้หลอดลมไวต่อสิ่งกระตุ้น (เช่น ควันบุหรี่ ควันไฟ ฝุ่น ลม ความเย็น) ผู้ป่วยมักจะไม่ไอใช้ น้ำหนักตัวไม่ลด กินอาหารและทำกิจกรรมต่างๆ ได้เป็นปกติ แพทย์จะให้การดูแลโดยแนะนำให้หลีกเลี่ยงสิ่งระคายเคืองต่างๆ ให้อาาบรรเทาไอ แล้วรอเวลาให้หลอดลมค่อยๆ ฟื้นตัวเป็นปกติ

การป้องกัน

หมั่นดูแลสุขภาพให้แข็งแรง หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และหาทางป้องกันไม่ให้ป็นไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ (เช่น อย่าให้ผู้ป่วยไอจามรดหน้า หมั่นล้างมือบ่อยๆ)

ความชุก

โรคนี้พบได้บ่อยในเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ที่สูบบุหรี่ รวมทั้งผู้ที่ป็นไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ ■



14 เทคนิคการปั่นในกลุ่ม ให้ปลอดภัย



ความรู้สึกที่เราเข้าปั่นกับกลุ่มเป็นครั้งแรกได้ไหมครับ? เชื่อว่าต้องมีอาการผวา เกร็ง วอกแวก กลัวจะพาเพื่อนในกลุ่มล้ม หรือคอยไปอยู่แถวรั้งท้าย ไม่อยากเป็นภาระใคร ไม่ว่าคุณจะเป็นนักปั่นมือใหม่เพิ่งถอยรถ หรือมือเก๋าระดับเก่าปั่นมานานหลายปี จะปั่นร่วมกับคนอื่นในกลุ่มใหญ่ก็ต้องใช้ทักษะและประสบการณ์พอสมควร โดยเฉพาะเมื่อนักปั่นในกลุ่มไม่เคยปั่นด้วยกันมาก่อน ซึ่งเป็นสาเหตุต่างๆ ที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุระหว่างการปั่นหรือแข่งขันครับ

ถึงเราจะปั่นกับกลุ่มจนชินแล้วก็มีเรื่องให้ต้องเรียนรู้อยู่เสมอ ทักษะเหล่านี้ไม่ค่อยมีใครสอนกัน ส่วนใหญ่เราก็จะเรียนรู้จากการถามคนที่มีความรู้มากกว่า เรียนแบบครูพักลักจำ แต่ก็ใช่ว่าเป็นอะไรที่สอนไม่ได้ วันนี้ **Ducking Tiger** รวบรวมเทคนิคการปั่นกลุ่มที่มีประโยชน์มาให้หลายสิบข้อครับ ใช้เป็นหลักเตือนใจไว้คร่าวๆ หรือแชร์ไปให้เพื่อนมือใหม่ที่อยากจะมาปั่นด้วยกันก็ได้ มาดูกันว่ามืออะไรบ้าง



1. เรียนรู้ธรรมเนียมกลุ่ม

แน่นอนว่าแต่ละกลุ่มมีธรรมเนียมและวิธีการปั่นไม่เหมือนกัน บางกลุ่มวอร์มอัปนาน บางกลุ่มมีการสปринต์แข่งขันตอนท้าย หรือบางทีมีการขึ้นเวียนผลัดกันนำกลุ่ม ถ้าเราไม่ชินกับวิธีการปั่นของกลุ่มที่เข้าร่วมกันก็จะลองสอบถามคนในกลุ่มดูก่อนครับ จะได้รู้ว่าต้องปฏิบัติตัวยังไง เดียวจะผิดใจกันได้

2. รู้เส้นทางและประเภทการปั่น

แต่ละกลุ่มก็มีแผนการปั่นไม่เหมือนกัน บางวันอาจจะเน้นปั่นเร็วซ่อมแซมขึ้น บางวันอาจจะเป็นการปั่น recovery พักผ่อน ถ้านักปั่นทั้งกลุ่มเข้าใจตรงกันว่าต้องปั่นเส้นทางแบบไหน ที่ความเร็วเท่าไร ก็จะทำให้การปั่นกลุ่มราบรื่น ไม่มีการยิงกระชากหนีกันจนพากันเหนื่อยและกลุ่มแตก (ยกเว้นว่ากลุ่มทำเป็นประจําอยู่แล้ว) เราควรเช็คเส้นทางล่วงหน้าด้วยเพื่อกรณีหลงกลุ่มหรือหลุดกลุ่ม อย่างน้อยจะได้หาทางกลับบ้านถูก (ไม่ใช่เรื่องพูดเล่นนะครับ ไปปั่นกับกลุ่มแรงๆ ในที่ๆ ไม่เคยไปมาก่อน มีหลุดหลงกลับไม่ถูกกันมาเยอะแล้ว)

3. กำนากลุ่มไม่ไหวก็อย่าฝืน

การปั่นกลุ่มเป็นการรวมตัวของนักปั่นหลายทักษะหลากหลายประสบการณ์ บางคนแข็งแรงมาก บางคนเพิ่งปั่นยังบังคับรถไม่ถนัด ถ้าคุณขึ้นนำลากกลุ่ม (ปะทะลม เหนื่อยกว่าคนอื่น) ไม่ไหว ลากได้ไม่นานก็อย่าฝืน แค่พูดหรือให้สัญญาณว่าจะลงแล้วนะ กลุ่มจะได้ไม่เสียจังหวะความเร็ว และปั่นได้ราบรื่นต่อเนื่อง ที่สำคัญคนที่เหนื่อยแล้วแต่พยายามลากอาจจะทำให้กลุ่มเกิดอุบัติเหตุได้ด้วย สติมันจะเริ่มไม่อยู่กับตัวเวลาที่เหนื่อย ซึ่งบางทีอาจจะทำให้สั่นล้ม โดนลมพัดจนเซ หรือไปชนกับอะไรเข้าเพราะมัวแต่ก้มหน้า ลาก ไม่มองทางครับ

4. ขึ้นเขาไม่ไหว ไม่ต้องตาม

ในการปั่นทางราบที่เราสามารถประหยัดแรง

จากการให้ผู้อื่นบังลมได้ นักปั่นที่ไม่แข็งแรงก็ยังพอตามคนที่พิทกว่าได้ทัน เพราะออกแรงน้อยกว่าแต่ปั่นได้ความเร็วเท่าๆ กัน แต่บนทางขึ้นเขา เราจะไม่เหลือตัวช่วยแล้ว เพราะไม่มีเรื่องของลมด้านเข้ามาเกี่ยวข้อง การปั่นขึ้นเขาความเร็วต่ำ แรงต้านส่วนใหญ่คือแรงโน้มถ่วงโลก คุณต้องสู้กับน้ำหนักตัวเองและจักรยาน ในขณะที่การปั่นทางราบ แรงต้าน 80% คือมวลอากาศ ถ้ามีคนบังลมให้เราปั่นได้ไม่เหนื่อย และไม่หลุดกลุ่ม

แต่เมื่อใหม่มักจะพยายามไล่ตามขึ้นเขาให้ทันคนที่แข็งแรงกว่า เป็นเรื่องดีถ้าคุณตามเขาไหว แต่ถ้าประเมินความสามารถตัวเองผิด จะกลายเป็นว่าไม่เหลือแรงปั่นกลับบ้าน หรือ แยกว่านั่น—หลุดกลุ่มยาว จนตามไม่ทันตลอดทั้งทริป

ปกติแล้วกลุ่มส่วนใหญ่จะรอกันในช่วงทางลงและทางตรงหลังจากการขึ้นเขา เพราะฉะนั้นควรประเมินความสามารถตัวเองก่อนว่าเราตามคนแข็งแรงได้หรือเปล่า ถ้าไม่ได้ก็ไปตามกำลังของตัวเองจะมีประโยชน์กว่าครับ

5. เรียนรู้จากผู้มีประสบการณ์

ถ้าคุณปั่นกลุ่มบ่อยๆ น่าจะสังเกตคนที่มีความสามารถสูงไม่ยาก ทำทางการปั่นเขาจะราบรื่นเคลื่อนตัวขึ้นลงกลุ่มได้ไหลลื่น ไม่สะดุดจังหวะการปั่นกลุ่มเลยพยายามสอบถาม สังเกตวิธีการปั่นของเขา จังหวะไหนควรดื่ม น้ำ เส้นทางแบบนี้ควรใช้เกียร์แบบไหน เมื่อไรควรขึ้นขึ้นปั่น? ไม่ต้องอายครับ นักปั่นส่วนใหญ่ยินดีให้ความรู้และให้ความช่วยเหลือเป็นการสร้างมิตรไปในตัวด้วย ยิ่งเราสนิทใจกับคนที่ปั่นในกลุ่มมากเท่าไร กลุ่มก็ยิ่งปั่นได้สบายใจไม่เกร็งมากเท่านั้น

6. มีสติ มองไปข้างหน้า

อย่าก้มหน้าก้มตาปั่น มองแต่ล้อที่อยู่ข้างหน้าเรา การปั่นกลุ่มที่ดีเราควรจะมีสติ มองไปข้างหน้าตลอดเวลา ถึงแม้จะอยู่แถวหลัง จะได้รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นข้างหน้า จะเจอทางเลี้ยว หรือว่าต้องชะลอหรือเปล่า? ยิ่งเวลาเหินเหินกับปั่นมือใหม่จะยิ่งชอบก้มหน้าปั่น เป็นสาเหตุหลักๆ ของการเกิดอุบัติเหตุในกลุ่ม (เกี่ยวกับล้ม, ล้อหน้าปัดกับล้อหลัง) คอมพิวเตอร์จักรยานก็อย่ามัวเพ่งตัวเลขจนไม่ดูทางครับ การปั่นกลุ่มความปลอดภัยของทุกคนสำคัญกว่าอัตราการเต้นหัวใจหรือค่า FTP และ av speed ของคุณ

7. ไม่เคลื่อนไหวหุบหันพลันแล่น

เพื่อนร่วมกลุ่มควรจะทำอะไรที่เราได้ตลอดเวลา อย่าเบี่ยงซ้ายเบี่ยงขวาถ้าไม่จำเป็น หรือถ้าจำเป็นก็ควรให้สัญญาณมือ หรือออกเสียงให้คันข้างหลัง/ข้างหน้ารู้ว่าเราจะชะยัตัว (เพราะเหตุสุดวิสัย) เช่นเดียวกัน เราควรพยายามคาดเดาลักษณะการปั่นของเพื่อนในกลุ่มด้วย นักปั่นที่ประสบการณ์น้อยอาจจะตอบสนองต่อเหตุการณ์สุดวิสัยได้ช้ากว่า ซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องแปลก และควรใช้เวลาทุกคนเรียนรู้ทักษะครับ นักปั่นเก่งๆ บางคนหลบหัน หลบหลุมได้เป็นธรรมชาติแบบไม่ต้องฝืน ในขณะที่นักปั่นมือใหม่เห็นหลุมใหญ่หรือโดนสุนัขไล่แล้วอาจจะกลัวเร่ง ทำอะไรไม่ถูก อย่างนี้ต้องใช้เวลาเรียนรู้กัน

8. รักษาแถว

อีกสาเหตุที่ทำให้กับในกลุ่ล้มได้ง่ายก็คือ คนในกลุ่มไม่รักษาแถว (ไลน์) ของตัวเอง กลุ่มส่วนใหญ่

ปั่นกัน 1 หรือ 2 แถวตามสภาพถนนและการจราจร กฎสำคัญทั้งในการแข่งและการปั่นคือคุณต้องรักษาไลน์ตัวเอง อย่าแตกแถว ไม่ว่าจะเป็นทางตรงหรือทางโค้ง โดยเฉพาะในทางโค้ง ถ้ากินไลน์คนข้างๆ ไปด้วย อาจจะชนกันล้มได้ เช่นเดียวกัน เวลาคุณต้องขึ้นนำหรือออกแซงคันอื่น แล้วต้องกลับเข้าแถว เหลือระยะให้พ้นล้อหน้าคันข้างหลัง จะได้ไม่เกี่ยวกันล้มครับ



9. ระวังการใช้เบรก

บางครั้งกลุ่มต้องชะลอความเร็วหรือต้องเบรคกะทันหัน กลุ่มที่มีประสบการณ์จะชะลอและเตือนกันล่วงหน้าก่อนที่จะถึงจุดลดความเร็ว คนที่อยู่ในกลุ่มก็ไม่ควรหุนหันกระตุกเบรคทันที จนคนข้างหลังชนเข้าเบรคเลยชะลอจนไปต่อได้ปลอดภัยกว่า

10. อย่ามองหลัง

การเหลียวมองหลังเป็นสาเหตุที่ทำให้ล้มกันได้ง่ายที่สุด ถ้ามีอะไรเกิดขึ้นในกลุ่ม เช่น มีคนล้มด้านหลัง หรือมีสาเหตุที่ต้องให้หยุด อย่าเหลียวมองหลังทันที เพราะถ้าหันขวับกันทุกคน จะไม่มีใครเห็นหนารถตัวเอง ทำให้ชนกันได้ง่ายๆ ยิ่งถ้ายังไม่มีประสบการณ์การปั่นกลุ่ม เวลาเราหันหลัง รถจะเบี่ยงออกข้างข้าง และความเร็วเปลี่ยนกะทันหันบ้าง กลุ่มที่ติจะค่อยๆ ชะลอความเร็วลงก่อนหยุดไปช่วยหรือดูสถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้านหลังครับ



11. ใช้เสียงและสัญญาณมือ

การใช้เสียงบอกกลุ่มถึงอันตรายหรือเหตุการณ์เฉพาะหน้าไม่ใช่เรื่องหน้าอาย (มือใหม่อาจจะยังกลัวๆ) อย่างที่กล่าวข้างต้น ระหว่างที่ปั่นกันเร็วๆ บางทีเราเหนื่อยไม่มีสติและการตอบสนองไวพอที่จะรู้เรื่องทุกอย่างที่เกิดขึ้นรอบตัว เสียงเตือนจึงมีประโยชน์มาก เจอหมาไล่ เจอหลุม เศษแก้ว ก็ควรส่งเสียงบอกคนข้างหลัง ทุกคนจะได้รับมือทันเวลา

นอกจากเสียงแล้วก็ควรหัดใช้สัญญาณมือในกลุ่มให้เป็น ปกติสัญญาณมือจะใช้เหมือนกัน กลุ่มทุกกลุ่ม แต่บางกลุ่มอาจจะมีสัญลักษณ์ที่ต่างกันไป เราควรสังเกตด้วย

12. กลุ่มปั่นเร็วเกินไป? ลองหากกลุ่มใหม่ก็ไม่ได้เลว

การไต่ปั่นกับนักปั่นที่แข็งแรงกว่าเราจะทำให้เราพัฒนาได้เร็ว แต่ก็เชื่อว่าจะติเสมอไป โดยเฉพาะเมื่อทักษะและความพิถีพิถันต่างกันมาก จักรยานเป็นกีฬาที่ต้องใช้เวลาฝึกซ้อมสะสมความแข็งแรง ไม่มีทางลัด ถ้าเราต้องเฝ้าปั่นตามคนเก่งเกินความสามารถร่างกายเราตลอดเวลา ก็ไม่ใช่เรื่องดีครับ มันอาจจะทำให้คุณเบื่อหน่ายล้า และไม่สนุกกับการปั่นเลยก็ได้ หากกลุ่มที่เราปั่นด้วยได้สบายใจ ทักษะไม่ต่างกันมาก และเปิดกว้างพร้อมจะพัฒนาไปด้วยกัน เป็นทางเลือกที่ดีกว่า

13. ยารั่วต้องกำยี้ไว?

ยกมือขึ้น ส่งเสียงบอกคนอื่นให้รู้ว่าจักรยานเรามีปัญหา เพื่อที่คนข้างหลังจะได้แซงหลบหลีก แต่! ถ้ายางล้อหน้ารั่วไม่ควรปล่อยมือจากแฮนด์ (อันตรายครับ รดสะบัดได้ง่าย) ให้ส่งเสียงบอกคนอื่น โดยเฉพาะเวลาลงเขา ถ้ายางรั่วจะอันตรายมาก

ยางรั่วแล้วอย่าเพิ่งหยุดทันที ค่อยๆ ชะลอให้คนอื่นแซงไปจนหมดก่อน แล้วลงข้างทางเพื่อจัดการเปลี่ยนหรือปะยางใน

14. ปั่นคนเดียวบ้างก็ดี

ถ้าการปั่นกลุ่มทำให้คนเหนื่อยเกินไปและรู้สึกได้พักไม่เพียงพอ คุณควรเปลี่ยนกลุ่มหรือออกมาปั่น

คนเดียวบ้างก็ได้ เราจะพัฒนาได้ไวที่สุดก็ต่อเมื่อเราซ้อมในขีดความสามารถของตัวเอง ทั้งด้านร่างกายและจิตใจครับ

อย่าให้อึดไ้มาบดบังความสามารถเรา บางคนชอบสู้กับคนอื่นในกลุ่ม อยากเร็วกว่า อยากเอาชนะ อยากทับล่มกัน แต่ถ้าคุณอยากจะเก่งจริง ถอยออกมาวางแผนซ้อมในขีดความสามารถตัวเองจะช่วยให้มากกว่าที่ออกไปชิงต่อสู้กันทุกวัน นักปั่นอาชีพส่วนใหญ่ใช้เวลาซ้อม คนเดียวครับ

สรุป

การปั่นจักรยานเป็นกีฬาที่มีเอกลักษณ์ เพราะเราไม่ได้เล่นในสนามเหมือนกีฬาอื่นๆ แต่เรากำลังใช้ถนนร่วมกับผู้อื่น อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทั้งจากตัวเราเองและจากสิ่งรอบข้างจากที่เราเห็นเป็นข่าวกระแสวิกขมในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา ยิ่งปั่นพร้อมกันหลายคนตัวแปรความเสี่ยงก็เพิ่มมากขึ้นเป็นเท่าตัว ใช้เทคนิคข้างบนนี้ดูแลตัวเองและดูแลคนอื่น จะทำให้การปั่นกลุ่มปลอดภัยและสนุกขึ้นครับ ■

ขอบคุณฟอลคอนประกันภัยที่เป็นผู้สนับสนุน DT ในการทำเนื้อหาชุด Bike Safety ครับ iBike เป็นประกันภัยสำหรับนักปั่นจากฟอลคอนประกันภัย คุ้มครองจักรยานและนักปั่น รวมถึงคู่กรณี ด้านที่คุ้มครองมีดังนี้

- จักรยานหาย ถูกปล้น หรือพังจากอุบัติเหตุ
- เสียชีวิต หรือพิการจากอุบัติเหตุ
- ชดใช้ความเสียหายต่อคู่กรณี

รายละเอียดเพิ่มเติม 0-2676-9999
www.iSport4life.com



เติมความฝัน...อยากปั่นเที่ยว

ตอนที่ 6

ปั่นจักรยานทริปแรกจากกรุงเทพฯ ออกไปเที่ยว ความลำบากในการอยู่ สำหรับผม ไม่ถือเป็นเรื่องใหญ่ที่ต้องเผชิญ เรื่องลำบากที่เผชิญ เรื่องเจ็บตูด ปั่นยิ่งง ทำยังไง ก็ยังเจ็บ เมื่อปั่นถึงอรัญประเทศ จัดการเอาของที่เราเป็นส่วนเกิน ชิ้นส่วนๆ เกินของการปั่นจักรยานที่เป็นปัญหา ทำให้ปั่นแล้วเจ็บตูดคือ กุ๊งเกวโน เฟืองรู้หลังปั่นผ่านหัววัน ว่านุ่งกุ๊งเกวโนปั่นจักรยาน มันสุดทรมาน ขอบของม้านกตูดติดเบาะ ตูดถูกเบาะกด เจ็บตรงตะเข็บกุ๊งเกวโนที่มันกดลึกลง ในเนื้อ โห้ยยย...มันเจ็บทรมาน

ครั้งนั้น ถือโอกาสที่เพื่อนขับรถยนต์ ขับรถออกจากกรุงเทพฯ ช่วงหัวค่ำ เข้ารุ่งขึ้นถึงอรัญประเทศ แบบตามไปเชียร์ตามไปเที่ยว ก็ถือโอกาสฝากกุ๊งเกวโนให้หาคู่ที่ขึ้นไป และเสื้อผ้าส่วนเกิน ฝากเพื่อนเอาไปทิ้ง ทั้งที่บ้าน เริ่มต้นชีวิตใหม่ เริ่มนิยามปั่นใช้เสื้อผ้าชุดปั่นแค่ชุดเดียว ปั่นทั้งวัน เย็นซึกเข้านุ่งต่อ แห้งไม่แห้งซึกหัวมัน สัจธรรมการปั่นมันเริ่มรู้ ตอนปั่นออกจากอรัญประเทศ ปั่นเที่ยวต่อตามเส้นทางที่ตั้งใจ

เสื้อผ้าปั่น ใส่ชุดแห้ง ปั่นไปเหงื่อออก มันก็เปียก

โชกตัวครับ เสื้อผ้าเปียก เปียกเพราะซึก ตากแคคืนที่เรานอน เช้าตื่นมาบางวันมันไม่แห้งยังหมาดเปียก ผืนถนนใส่ปั่นแปปเดียว ก็แห้งครับ

อนิจจังมันไม่เที่ยงของเสื้อผ้าชุดใส่ปั่น ใส่แห้ง ปั่นไป เจอฝนมันก็เปียก โดนแดด มันก็แห้ง ปั่นเปียก แฉะ ปั่นแห้ง สลับกลับไปมา กว่าจบวันก็รู้จริงมัน อนิจจัง มันอย่าไปใส่มันเลย ว่าชุดใส่เตรียมจะปั่นแต่ละวัน มันจะเปียกหรือจะแห้ง ซ่างหัวมัน ได้สูตรปั่นเที่ยวเที่ยวทั่วไทย ใช้ชุดปั่น ชุดเดียวพอ สำหรับการปั่นเที่ยวในแทบทุกภูมิภาคของไทย สภาพอากาศบ้านเรา ส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ร้อนชื้น ปั่นเปียกกลางสายฝน ยังสุดสบาย ไม่หนาวเลย ยกเว้นการปั่นตากฝนบนภูสูง ที่สุดหนาวและลมแรงนั้นอีกเรื่องหนึ่ง ไร่เล่าเสริม ในเรื่องการเตรียมเสื้อผ้าปั่นในสภาพอากาศที่ทารุณ แบบหลากหลาย จะเล่าให้ละเอียด เช่นตอนล่าฝัน ไปปั่นทำตามฝัน ปั่นไปเที่ยวในถิ่นเทือกเขาสูงแถวยูนนาน ซึ่งต้องเพิ่มเรื่องเสื้อผ้าอีกหลายชิ้น ในเรื่องการกันหนาวและกันฝน ซึ่งมันทารุณจริง หากจัดไปไม่เหมาะเอาไม่อยู่ มันหนาวเกินทนถึงขั้นต้องเผ่นกลับ ดั้งหลักรอเวลาไปล้างตา

ช่วงนี้ เอาแค่ปรับแต่งเรื่องเสื้อผ้า จัดไปแค่
เหมาะกะการปั่นในบ้านเรา มีชุดปั่นหนึ่งชุดแล้ว
ก็จัดเติมอีกสองชุด ชุดทำกิจกรรมหลังเลิกปั่น
ใช้ตอนถอดชุดปั่นออกไปซัก ทำนองเป็นชุดพักผ่อน
เป็นชุดทำกิจกรรมได้ทุกอย่าง หลังเลิกปั่น จนเข้านอน
ก็เปลี่ยนอีกชุด...ถือเป็นชุดใช้นอน วันไหนที่งดปั่น
วันหยุดปั่น ก็สลับเอาชุดปั่นมาทำเป็นชุดทำกิจกรรม
เอาสองชุดมาซัก และใส่ซ้ำวันรุ่งขึ้น เป็นชุดปั่นตาม
หน้าที่ฟังชันเดิม ก็มันไม่ได้เลอะอะไร ไปซักทำไม
ให้เปลี่ยนผงซักฟอก

ครับ ปั่นครั้งแรก ก็รู้แล้ว จากเดิมที่จัดเสื้อผ้า
ขึ้นมาเป็นกระด็ก ปั่นแค่สี่ห้าวัน ก็ลงตัว ควรเอาอะไร
ไปแค่นี้

แต่บอกก่อน ก่อนจะบรรลुरื่องผ้า โดยเฉพาะ
เรื่องกางเกงที่นุ่งปั่น เป็นสังคัง โรคผิวหนังในร่มผ้า
เป็นซ้ำซากหลังจบทริปกลับถึงบ้านเสียหลายครั้ง
เป็นสังคังในยุครีไสล์กางเกงปั่น ที่พวกนักปั่นมือโปร
เขาใช้กัน ที่เป็นแบบมีแผ่นนุ่มเย็บติดรองตุตเจ็บ
จารัดท่อนกล้ามเนื้อ นุ่งแล้วเท่แถมดีเป็นนักปั่น
มือโปรแบบทีมชาติ ผมซื้อมาสไ่ในยุคที่ยังปั่นแล้ว
เจ็บตุต เป็นยุคเสาะแสวงหา ใครว่าไรดี นุ่งหรือใช้ปั่น
กันเจ็บตุต ซื้อมาใช้ลองซะหมด หหมดดั่งค์ค่าเบาะ
ซื้อเปลี่ยนก็หลายอัน

ซื้อกางเกงปั่น แบบที่ว่า...แบบโปรใช้ ก็ในช่วง
กลางทางที่ปั่นในทริปแรก ที่มันเจ็บตุตทนไม่ไหว
แวะร้านขายอุปกรณ์จักรยาน จำได้ยุคนั้นสืบทว่าปี
ผ่านมาแล้ว มีนะ ร้านจักรยานและอุปกรณ์ของใช้
พอหาซื้อได้ตามอำเภอใหญ่รายทาง ที่ปั่นผ่าน

ได้กางเกงปั่นจักรยานแบบโปรมาใช้หนึ่งตัว
ปั่นอวดตุ้มอวดแดงเหี่ยวยามเดินเที่ยวตลาดเสีย
หลายทริป ด้วยวิธีปั่นและซักทุกวัน แต่มีใช้แค่ตัวเดียว
ความสะอาดมันเอาไม่อยู่ ความหมักหมมมันเกินกว่า
กลับบ้านเป็นสังคัง พวกโรคผิวหนังแฉะหว่างขาทุกที
ซ้ำเป็นสังคังรุ่นทนทาน ใช้ซีมายตลาดที่แสนสุดเอา
ไม่อยู่ มันไม่หายอย่างที่เรา ต้องลงทุนหาหมอ ให้หมอ

เฉพาะทางชุดผิวสังคังไปพေးเชื้อ เอายาจำเพาะมัน
ถึงปราบได้ ค่าใช้จ่ายการรักษาแต่ละครั้งเกินสองพัน
เลยเลิกใช้กางเกงแบบโปรใช้ ลองใช้แบบโล่งแจ้งทรง
กระโจ้เดียว แฉะไม่รุงกางเกงใน หวังให้ลมโกรก ได้ผล
ในเรื่องสบาย มันสบายตุ้ม สบายตัว กว่าที่การนุ่ง
กางเกงแบบโปรเยอะ

จำได้ นุ่งกางเกงทรงกระโจ้เดียว ไปร่วมปั่นกับ
ผู้คนจำนวนร้อย ที่สมาคมยุคยังเป็นชมรม จัดชวน
คนปั่นทางไกลกรุงเทพฯ ถึงเชียงใหม่ ครั้งแรกยุค
สิบปีนั้นน เป็นทริปออกแขกของชมรม ไปปั่นร่วม
กิจกรรมกับคนอื่นเขาเป็นครั้งแรก ยังจำภาพหน้าหมิ
คนเก่งถือโทรโข่ง ยืนพูดรอกเสียงผ่านโทรโข่ง อธิบาย
เส้นทางในตอนเช้า ทุกสี่ห้าวันที่ปั่นกันกว่าจะถึง ยังจำ
ภาพคนสวยของชมรมผู้แข่งขัน...คุณจารุกัญญา เธอปั่น
นำหน้า ส่วนผมนั้นมีผล่อบ้าง ผล่อปั่นตามคุณปอง
ก็เธอสวย ทั้งด้วยรู้สึกชื่นชมคนนำทำกิจกรรมของ
ชมรม ปั่นจบถึงเชียงใหม่ตกเย็น มีงานเลี้ยงข้าวตอน
กลางคืน ยังจำภาพคุณจารุกัญญา ขณะกำลังใช้ทิชชู
ยีนซับน้ำตา ท่ามกลางนักปั่นกลางงานเลี้ยง คงจะมี
อารมณ์ตื้นตัน ปลื้มใจหลังจัดงานใหญ่สำเร็จ จบทริป
เป็นอย่างดี อารมณ์เหนื่อยแต่ละวันดูสะสมจนปวดหัว
ระบายออกเป็นน้ำตาตอนจบทริป เขียนเล่าใครไม่เชื่อ
ถามคุณปองดูเถอะครับน่าจะจำได้ ผมร่วมปั่นกะ
ชมรมครั้งนั้นก็แค่ครั้งเดียว แต่ระลึกถึงจวบถึงวันนี้
ถือเป็นทริปชวนปั่น งานใหญ่ สร้างนักปั่นหน้าใหม่
ปั่นเก่งจริง ปั่นทริปยาวกรุงเทพฯ ถึงเชียงใหม่ ผ่าน
สำเร็จได้หลายคน

ผมเอง พลอยได้อาศัยทริปนี้ พุดคุยถูกคอกับ
เพื่อนร่วมปั่นหลายท่าน ภายหลังจบทริปสักสามเดือน
ได้โทรชวนเพื่อนใหม่ที่รู้จักจากทริปนี้ ผมเรียก
“เสือร้ายแห่งเมืองพัทลุง” ชวนไปตั้งต้นปั่นจาก
เชียงใหม่ ผ่านสิบสองปันนา มุ่งกลับไทย โดยขาไป
นั่งเรือขนส่งสินค้าของจีนจากท่าเรือเชียงแสน ทวน
ลำน้ำโขง ขึ้นไปปั่น

วันหลังจะเล่าให้ฟัง ก็มันเป็นส่วนหนึ่งของ

ปฏิบัติการ “เดิมความฝัน อย่างปั้นเหน็บ”

วันนี้แค่ตั้งใจ จะเล่าต่อเรื่องกางเกงปั้น ที่ลองผิดถูกหลายรุ่น อยากเล่าให้ถึงเกร็ด ตอนใช้กางเกงรุ่นกระโจ้เดี่ยว ที่เอาไปปั่นร่วมคณะของสมาคม ยุคที่ยังเป็นชมรม ที่เล่าค้างอยู่ ระหว่างทางที่กำลังปั่นกัน ในช่วงหยุดพักสิบนาที ที่ปั้มน้ำมันระหว่างทางไม่แน่ใจ จะเป็นคุณจารุกัญญาหรือเปล่า ที่ปากหน้าเป็นหน่วยกล้าตาย ทำนองเป็นตัวแทนเพศนักปั่นหญิง **ทริปนั้น มินักปั่นหญิงสาวสวยก็หลายคน คงจะหัวนัลล่อมหรือแต่งตั้งคุณปอง...คุณจารุกัญญา เเดินมากระซิบบอกผมเป็นส่วนตัว “เพ...เพ...ทำไมเพ ไม่หากางเกงที่มันรัดกุมกว่านี้มาปั่นล่ะ”**

ฮ่า...ฮ่า...ฮ่า...ก็ทริปนั้น ผมลอกางเกงที่เขาใช้เหมาะ ก็จำเพาะกะการวิ่ง เป็นกางเกงตัวกระโจ้ว แกรมผ้าโยโปร่งมาปั่นจักรยาน แกรมเป็นคนปั่นไม่นุงกางเกงใน ตามเหตุมันกดตุตเจ็บที่เล่าแล้ว จำได้ปั่นครั้งนั้น เพื่อนนักปั่นเหลือบตามอง ออกอาการแปลกๆ ในสีหน้า ยามมองผม นึกถึงเรื่องนี้ในวันนั้นวันนั้นผมคงจะมีท่าผลอบ้างละน่า ตอนนั่งพัก หรือนั่งปั่น พี่จ๋าห้อย คงจะคอยแจม โผล่มาร่วมปั่นกะเขาด้วย

ก็ปรับปรุงเปลี่ยนหา เอาทรงสบายตัว แต่เล็กเตี๊ดขาดกะทรงกระโจ้เดี่ยว ทั้งเริ่มแต่นั้นมา ตั้งตนบุกเบิกชวนใช้กางเกงปั่นเหน็บ แบบเราใช้ จูงใจพรรคพวกที่คบหาชวนเหน็บปั่น ให้หันมาลอง ลองหากางเกงแบบนุงสบาย นุงตัวเดียว ไม่เลือกเอาไอ้พวกมีรองขับให้มันยุ่งยากการซึกและตากแห้ง ตอนออกปากชวน ลงทุนรับรองบอกเพื่อนเขาใช้ให้คุ้น ได้ผลปั่นก็สบาย การซึกการดูแล ทำง่าย เรื่องสำคัญมันป้องกันสังคังได้แน่นอน เหมาะการปั่นเหน็บ แกรมผมทำส่วนตัวผม หัดเล็ก ลด ทิ้งไปเลย ไม่นุงกางเกงในอย่าหัวเราะ เล่าให้ฟัง มันสุดสบาย โลงสุดโล่งของรักเราไม่ถูกขัง สบายเขาสบายเรา ทั้งไม่ต้องลำบากต้องซึกมัน เลิกเตี๊ดขาด เลิกนุงกางเกงในทั้งชีวิตบ้านชีวิตปั่นที่หัดพวักของใช้ให้น้อยขึ้น แต่เอาไปให้ครบ

ครบในสิ่งที่ต้องใช้ อยากหยิบใช้สิ่งใดมีครบสิ่งของที่ต้องการ พกพาไป ไม่ขาดแคลน ก็เป็นที่ยินดีว่าแพร่หลายในหมู่พวกพ้องควรครับ ลดยอดขายของกางเกงทรงโปรราคาดแพงไปได้ ว่าไม่จำเป็นสำหรับการปั่น แบบปั่นเหน็บ

แถมอีกทีหากเป็นคนมีกะดั่งค์ กางเกงดีๆ ใส่สบายเนื้อผ้าโยนาโนเขาเอามาตัดทำกางเกงนุงล้าลองขายเกร่อหลากหลายยี่ห้อในห้างใหญ่ เราใช้นุงปั่นก็สบาย นุงเหน็บก็สะดวก เอานุงใส่นอนก็สบาย เป็นแบบทรงล้าลอง เอากางเกงแบบนี้สามตัวติดตัวไปใช้ปั่นแต่ละตัวมันใช้งานได้ดีครบทุกฟังก์ชั่น ทั้งปั่นทั้งเหน็บทั้งนอน แค่ว่าหมุนเวียนใช้แต่ละฟังก์ชั่น แต่ละตัวครบทั้งสามแต่ละวัน รับรองสบายทุกอย่าง ไม่ต้องมีปัญหาต้องคอยเกาสังคังตรงงามขา ให้ทุเรศนัยน์ตาคนอื่นเขา เช่นผมเคยเป็นยุคโบราณ

เรื่องพวกเสื้อ ใช้ในการปั่น ยุคแรกของผมที่เล่าแล้ว ใช้เสื้อที่ผันจากเสื้อที่เคยใส่ ยามใช้ชีวิตคลุกคลีกะเจ้านาย ใช้เสื้อเคยเล่นตีลูกกอล์ฟ พอไปปั่นเหน็บกะชมรม ยุคน้าหมิพาปั่นเหน็บ ทริปกรุงเทพฯ เชียงใหม่ได้เสื้อปั่นเขาทำให้ใส่ปั่นมาหนึ่งปี สีหลักของสีเสื้อออกจะเป็นสีเขียวสด ใส่เสื้อขำปั่นเหน็บ เขียนริ้วลงไทยเอ็มทีบี กว่าสี่ปี ปั่นทุกทริป เป็นเอกลักษณ์คนริ้วเรื่องปั่นเหน็บ ใส่เสื้ออยู่ตัวเดียว เสื้อตัวนี้เสื้อสีเขียวของชมรม เรื่องของเรื่อง มันมีแค่ตัวเดียวได้มาจากที่เขาแจก ตอนไปปั่นร่วมคณะตามทีบอก

ไม่เคยได้ซื้อเสื้อผ้าจำเพาะจากร้าน ที่เขาทำขายดูสวยเหมาะต่อการปั่น สำหรับผมดูมันเป็นสิ่งไม่จำเป็น แคไปปั่นร่วมงานกุศลที่เขาชวน งานชวนปั่นเชิงชวนทำกุศล ที่ผู้จัดชวนเขาได้ผู้ส่งเสริม ทำเสื้อแจกคนปั่น ไปร่วมปั่นทริปแบบนี้ปีละสองหรือสามทริปได้เสื้อแจก ใส่ปั่นอีกสิบปี ก็ไม่หมด เลยไม่จำเป็นต้องซื้อหา

แต่เคยหาซื้อเสื้อผ้าจากแหล่งใหญ่ แลวดุจจักรพ่อค้าเขาอัดส่งมาขายเป็นกระสอบ พวกเสื้อผ้ามือสองศัพท์เรียกจำเพาะ ว่ายังงั้น เคยเลือกหาเจอเสื้อปั่น



ผ้าดี ป้ายติดคอเสื้อเขียนสรรพคุณแจ้งบอก เป็นเนื้อผ้านาโน พอดีบอกขายตัวละร้อยบาท เราต่อรองซื้อได้แค่หกสิบ โอโฮ...ซื้อมาลองใส่หนึ่งตัว ติดใจในคุณภาพมัน ทั้งซักง่าย แห้งง่าย ใส่ตอนมันเปียกขึ้นก็ไม่ใครจะมีกลิ่นอับผ้าเหม็นเปรี้ยว บางทริปเจอหนาวเกิน เคยปั่นในตอนเหนือของยูนนาน เจอหนาวต่ำกว่าสิบห้าองศาทุกวันในตอนเย็น จนซีเกียจะซักผ้า ฝนใส่ซ้ำสี่ห้าวันอาจมีกลิ่น แต่พอได้โอกาสเหมาะถอดซัก กลิ่นหมักเน่าก็หมดเกลี้ยง ยกขึ้นสูดดมดูไม่มีกลิ่น เนื้อผ้าไยนาโน เขาว่ามันป้องกันการเกิดกลิ่นอับจากเรื่องเหงะขึ้นได้ดีครับ ทั้งยามใส่ปั่นเหงื่อออก มันระบายเหงื่อได้แห้งเร็ว ช่วยผิวเราเย็น ยามปั่นกลางแดดเปรี้ยง มันเรื่องทางเทคนิค หากใส่เสื้อผ้าที่เนื้อใยทำจากวัสดุที่ระเหยเหงื่อที่ออกแห้งได้เร็ว ขบวนการที่เหงื่อมันระเหย มันดึงความร้อนออกจากบริเวณพื้นผิวดตัวเรา เป็นขบวนการทำเหงื่อแห้ง ให้เรารู้สึกเย็นตัว ก็เหมือนตอนเรายังเด็กก่อนหมอมือฉีดยา เขาทาแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อโรคก่อนปักเข็ม เราจึง...ตรงวงผิวที่โดนทาแอลกอฮอล์

มันเย็นเจี๊ยบ เพราะแอลกอฮอล์ที่ถูทามาดึงความร้อนบริเวณผิวหนังที่ถูกทา ทำตัวมันระเหยแห้ง ฉับไต่ก็ฉับนั้น เหงื่อที่ออกจากตัว เปียกเสื้อแห้งได้เร็วแห้งได้ช้า ขึ้นอยู่กับประเภทของใยผ้า พวกคอตตอนผ้าฝ้ายแท้ นี่เลิกใช้ มันโคตรของผ้าที่เปียกแล้วโคตรจะแห้งช้า อย่าไปหลงผิด เอาไปใช้กับกิจกรรมออกกำลังกายกลางแดดเปรี้ยง มันเปียกเหงื่อแล้วโคตรจะแห้งยาก เป็นผลเราใช้ปั่นไม่สบาย มันทั้งเหนียวเหนอะหนะ ไม่สบายผิวดตัวเรา ได้ลองใช้ของดีราคาถูกพวกเสื้อผ้ามือสอง ก็ติดใจ

พูดหรือเล่าแบบนี้ สุดท้ายจะขายในบางส่วนของผดลองถูก หรือเอาเรื่องโบราณมาเขียนบอก เสื้อผ้าปั่นยุคนี้ ไม่มีใครเอาพวกผ้าฝ้ายมาดัดใส่ ทำเป็นเสื้อปั่นจักรยานกันแล้วครับ อย่างน้อยพวกเสื้อที่เขาแจกเขาเลือกใช้ผ้า เป็นผ้าใยสังเคราะห์ ใช้ใส่ปั่น สบายตัวได้ระดับหนึ่ง สบายกว่ารุ่นโบราณอย่างผม ที่เคยปั่นใส่เสื้อฝ้าย ด้วยหลงนี้กว่าสบาย ก็แค่เล่าบอกเรื่องความใจแต่ก่อนเก่า อย่างว่ากัน ว่าเล่ายืดเรื่องซะเกินไป ■

Test Run 200 km. TCHA Randonneurs...

วีวราย – สะพานข้ามแม่น้ำแคว..



ทุกอย่างเป็นไปได้ด้วยใจ

..... ดูจะไม่เป็นจริงแล้วสำหรับนักปั่นแบบเรา ไม่อึด ไม่อดทนเอาสักเท่าไร



“A Quitter Never Wins, **A Winner Never Quits**”

“คนที่ยอมแพ้จะไม่มีวันชนะ **และผู้ชนะคือคนที่ไม่เคยยอมแพ้**”



....เมื่อก่อนเราเคยทำได้ เราเลือกที่จะชนะ

แต่มาวันนี้ เรากลับเลือกที่จะเป็นผู้ยอมแพ้ซะเอง แอ้งจ



กลับมาอีกครั้งของการทดสอบเส้นทางใหม่ สำหรับงานออเด็คซ์ ยิ่งนานวันไปการแข่งขัน ออเด็คซ์ยิ่งเข้มข้นขึ้นเรื่อยๆ มีการจัดเส้นทางใหม่ เพิ่มขึ้น ให้นักปั่นผู้กล้าท้าพลัง ที่เปื่อกับเส้นทางเก่า.. ซ้ำซากจำเจ ไม่ท้าทาย ได้มาลองทดสอบพิชิต เส้นทางใหม่ๆ จึงทำให้เกิดเป็นที่มาของการทดสอบ เส้นทางใหม่ ก่อนที่จะมีการกำหนดการแข่งขันใน เส้นทางใหม่ขึ้นมาอย่างจริงจัง

เป็นที่น่าประหลาดใจมาก ที่การทดสอบ เส้นทางใหม่จัวราย-สะพานข้ามแม่น้ำแคว มีนักปั่นมา ลงสมัครกันล้นหลามถึง 313 ท่าน มาร่วมงานจริง 282 ท่าน แถมด้วยนักปั่นที่ไม่ได้ลงทะเบียนอีก ส่วนหนึ่ง ที่เพิ่งจะมาทราบในภายหลัง มาร่วมปั่น ทดสอบในเส้นทางใหม่ด้วยกัน

แม่น้องเดลถอดใจกับการแข่งขันทางไกลไป หลายงานแล้ว แม่รู้ว่าร่างกายตนเองสู้ไม่ไหว หรือ อาจเป็นเพราะแม่อ่อนซ้อม ไม่อดทน ไม่อยากบอก ว่าไม่มีเวลาซ้อมปั่น แต่มันจริงนะลูก แม่ต้องนั่ง บืมเงินให้พี่เธอใช้ซะจ๊ะ แม่ขอหยุดพักปั่นงานแข่งขัน ทางไกลไปสักระยะก่อน ไว้อีกหลายปี ค่อยมาคิด กันใหม่ ที่จริงแม่บอกเตลว่า แม่ยังมีความตั้งใจอยาก ไปเข้าร่วมการแข่งขันออเด็คซ์ที่ปารีสสักหนในชีวิต ไว้โอกาสี่ข้างหน้า ค่อยมาประเมินตนกันใหม่

การทดสอบเส้นทางหนนี้ พี่ชายใจดีมารับ แม่น้องเดลถึงที่บ้าน อยากให้แม่กลับเข้าไปท้าทาย ร่างกายกับเส้นทางปั่นใหม่อีกหน แต่แม่บอกพี่ชาย ใจดีไปแล้วว่า รู้ตัวว่าปั่นไม่จบสงรอยแน่นอน ตอนนี้ อย่างมากทำได้แค่เกือบร้อยแม่น้องเดลก็จะเต็มแล้ว อีกทั้งอากาศร้อนมาก ร่างจะสลายให้ได้ ที่แม่ตัดสินใจ ไปร่วมการทดสอบเส้นทางใหม่นี้ เป็นเส้นทางที่แม่ ยังไม่เคยปั่นผ่านมาก่อน แคเห็นภาพเส้นทางถนน เชิญชวนให้มาท้าทายมาก หลีกเลียงถนนใหญ่สุดๆ อันตรายแทบจะไม่มี

นึกทีไร ขำทุกที กับคำพูดบ่นของนักปั่นตอน พักเหนื่อยกรอกน้ำกันที่เช็คพอยท์ของงานปั่นออเด็คซ์



ที่ผ่านมา เหนื่อยเป็นบ้าเลย มาปั่นทำไมกันนะ หนหน้าใครอย่ามาชวนปั่นออเด็คซ์เชียวนะ จะด่าให้ น่าดูเลย ร้อนก็ร้อน ลมก็เยาะ ของกินก็ไม่ค่อยจะมี ยังจะมึนมาปั่นกันมากมายอะไรขนาดนี้ ไม่เชื่อหุ เลยต้องมาดูด้วยตาตนเอง เออ จริงๆ ด้วย มาปั่นงาน ออเด็คซ์กันมากขึ้นในทุกเส้นทาง มันมีเสน่ห์อะไร กันนะกับการปั่นออเด็คซ์ เหนื่อยก็เหนื่อย ร้อนก็ร้อน แม่น้องเดลบอกว่า ต้องมาพิสูจน์ด้วยตนเอง แล้วถึง จะรู้ว่า การแข่งออเด็คซ์มันมีเสน่ห์อะไรกันนะ

ต้องตื่นแต่ตีสามครึ่ง พี่ชายใจดีนั่งมารับที่บ้าน เพื่อมาให้ทีมงานตอนหกโมงเช้าที่โรงเรียนจัวราย พี่ชายขึ้นสะพานลอยบรมราชชนนี แป๊บเดียวก็ใกล้ จะถึงแล้ว แต่พี่ชายมัวเพลินไปหน่อย คุยมากไปนิด ตอนขับรถเข้าผิดเลน ตอนหาทางออกไปเส้นศาลาया กลายเป็นวกกลับมาเส้นทางขึ้นบรมราชชนนีอีกหน ฮาซิคะ จะพาน้องกลับบ้านแล้วหรือพี่ชาย กว่าจะ วกอ้อมรถกลับมาเข้าทางเดิมได้ ก็นั่งรถเล่นกันนาน ทีเดียว ทำให้เราสามคนมาช้าไปมาก พี่ชายรีบจัด รถลงมากว่าใครใคร่โฟนพูดจ้อจั่วแจ้วกับเพื่อนนักปั่น

แม่น้องเดลกับพี่สาว เดินเล่นหาอาหารเข้าทาน ทักทายเพื่อนนักปั่น แล่ได้ลองของเล่นชิ้นใหม่ เครื่อง นวดฝ่าเท้า หยอกลงไปสิบบาท สิบนาทึ่ ไม่น่าเชื่อ สั้นอย่างแรงที่ฝ่าเท้า ทำให้สันไปทั้งตัว ต้องยืนจับ จึงจะตีกว้างมาก ทำให้เหวี่ยงออกได้แะ สนุกกับ ของเล่นชิ้นใหม่ที่มาตั้งในงานออเด็คซ์ ช่วงเช้า นักปั่นสนใจลองกันยังไม่เยอะมาก ตอนปั่นกลับมา

จากระยะสองร้อย คงมาแย่งกันหยอดเหรียญคลาย
กล้ามเนื้อกันแน่เชียว นักปั่นทยอยกันมาในช่วงเวลา
หนึ่งชั่วโมงก่อนออกสตาร์ท ตอนเจ็ดโมงตรง ส่วนใหญ่
จะมาเป็นกลุ่ม การมีเพื่อนบัดดี้มาปั่นด้วยกัน
จะทำให้ช่วยกันสร้างพลังใจ ปั่นจบสำเร็จ ดีกว่าปั่น
อยู่คนเดียว เหงา เจ็บปาก ไม่สนุกสักกะนิด

เจ็ดโมงตรงให้ออกสตาร์ทการแข่งขันได้ส่วนใหญ่
จะทยอยกันออกเป็นกลุ่มเมื่อพร้อม พี่ชายต้องทำงาน
เราเลยต้องออกสายตามไปด้วย เจ็ดโมงครึ่งแก่ๆ แล้ว
ถึงจะได้เปิดตัวปั่น ปั่นออกจากจุดสตาร์ทไปได้ทีเดียว
เจอนักปั่นยางแตกคนแรกแล้ว อากาศยามเช้ากำลัง
สบาย ไม่มีแดด แดดถนบนปั่นผ่านในหมู่บ้านชุมชน
ว้าว...ว้าว พี่ชาย ทุ่งนาเขียวขจี อยากจอดถ่ายภาพ
จังเลยคะ อ้าว...พี่ชายคงไม่ได้ยินที่เราอุทานแน่เลย
เสียตายจัง ทุ่งนาเขียวกว้างใหญ่อดถ่ายคู่กับน้องเดล
แะถ่ายภาพกับเจ้ารถไฟสองโบกี้ ของพิพิธภัณฑ
สถานโบราณ ที่อยู่ข้างทาง

มีถนนบางช่วงกำลังซ่อมแซม นักปั่นยังต้อง
ระวังล้อกันให้ดี แม่น้องเดลก็พยายามระวังหลุมถนน
เกรงจะบดล้อให้พังแปบ นึกอยู่ในใจ อาย่าเบน
นะหนนี้ เปลี่ยนใหม่มาแล้วด้วย แค่นับมาได้ไม่กี่
กิโลเมตรบนถนนธรรมสพน์ ยาล้อหลังน้องเดล
ระเบิดเสียงดังมาก แม่ตกใจเดินไปกำเบรคหลังชะแรง
ตัวคะมาไปข้างหน้า แม่พยายามเอาขาจาการถมา
ยันให้ได้ แต่สุดท้ายก็ล้มกลิ้งลงไปข้างซ้าย แถมแม่
ยังร้องเรียกพี่ชายเสียงหลงดังลั่น พี่ชายยังระเบิด



กลับมาเลย พี่ชายปั่นไปหน้าเราได้นิดหน่อย พี่กลับ
มาโทรตามพี่สาวให้ขับรถตู้มารับเรา เอาลูกเดลไป
เปลี่ยนยางที่โรงเรียน

ขากลับเราสองคน จำทางกลับโรงเรียนไม่ได้
พอติมิเต็กๆ กำลังปั่นจักรยานและรถเอ็นจิวิคันเล็ก
เล่นกันอยู่ เลยถามทาง เจ้าเด็กอ้วนน่ารักบอกเดียว
ผมปั่นนำไปครับ รีบพาปั่นนำกลับมาจอดรถจักรยาน
สองล้อที่บ้าน แล้วตัวเองก็มาซ้อนหลังนั่งรถเอ็นจิวิ
ของเจ้าตัวเล็ก นารถตู้ของสองป้าพาไปโรงเรียนจั่วราย
ข้างมาก ชักันข้างจ้ง เป็นเตาคลานแบบนี้ เมื่อไรป้าจะ
ถึงกันละ อะ ทำไมทางไม่คุ้นแบบตอนปั่นมาเลย
กว่าจะมาถึงล้นเหนือย อ้าว ไม่มีใครอยู่แล้ว ทำกันดี
สรุปเลยตัดสินใจกลับไปจุดเช็คพอยท์แรก

ขับรถไปตามคิวชีวิต ที่นักปั่นใช้กัน ตั้งค่าไมล์
รถยนต์ตามไปด้วย พยายามคลำทางที่ละบรรทัด
หลงตลอด ถามทางตลอด เป็นง หาดันยงใหญ่ไม่เจอ
ขับรถย้อนไปวนมา จนพี่สาวเหนื่อยใจ อีกทั้งเราก็ก็น
เนวิเกเตอร์ที่แย่มาก บอกทางหลงตลอด เอ้อ นั่งในรถ
เหนื่อยกว่าปั่นจักรยานอีกนะ ขอบอก สุดท้ายเราสอง
คนตัดสินใจขับรถออกทางถนนใหญ่ วิ่งไปที่จุดเช็ค
สองสะพานข้ามแม่น้ำแควเลย เอรารถไปให้ช่างใหญ่
จัดการ แม่น้องเดลอยากปั่นมากกว่านั่งอยู่บนรถตู้

เส้นทางปั่นสายนี้ ผ่านบ้านทุ่งเกวียน ถนน
ธรรมสพน์ ตลาดท่านา ถนนหน้าพระ ถนนหน้าวัง
ถนนเหนือวัง ถนนบ้านนา-หัวทุ่ง ผ่านวัดโพรงมะเดื่อ
โรงเรียนวังดาล บ้านหนองกบ ไทยวัฒนาค้าข้าว
ถนนคลองส่งน้ำ (ช่วงนี้ถนนเป็นหลุมเป็นบ่อเสีย
เยอะมาก เลยให้ไปปั่นถนนเส้นขนานกันอีกฝั่ง) ถึง
จุดเช็คพอยท์แรกเสียที (แม่น้องเดลไม่ได้ปั่นนะคะ
หลงทางจนมาออกถนนใหญ่ ไปจุดสอง)

แม่มั่นเสียตาย ยางหลังไม่น่าระเบิดเลย ไม่นั่นได้
ปั่นเส้นทางวิวสวยแล้ว แถมช่วงเช้าอากาศไม่ร้อนด้วย
แม่นั่งหลับสัปหงกไปตลอดทาง ให้พี่สาวคนสวย
งมทางขับรถคนเดียว ตื่นมาอีกที ถนนคุ้นตาแล้ว พี่ข
น้องเคยมาปั่นแถวนี้แล้ว มาช่วยอ่านต่อหาทางเอง

ผ่านสุสานทหารพันธมิตร เลี้ยวซ้ายตอนรัก (มองกัน
ชนะนาน บ้ายชื่อนั่นเอง) เลี้ยวขวาการประปา โค้งขวา
ถนนนิวซีแลนด์ ซื่อเก้เซจจริงๆ แต่เราหาเจอชื่อถนนไม่
ทำไมนักปั่นฝรั่งปั่นสวนพวกเราไปละ ไม่ใช่ทางนี้
แล้วมั้ง พี่วกกลับไปทางเก่ากัน พี่สาวก็วกไม่มั่นใจ
แม่น้องเดลผัดเอง ที่อ่านไม่จำว่าทางช่วงนี้ ต้อง 2.3
กิโลเมตร ดันไปมองอีกบรรทัดเป็นศูนย์ เลยบอกว่า
ต้องเลี้ยวตอนเห็นการประปาแล้วมั้ง แยกจึงเลยเรา
ได้แต่ปั่นดำตนเอง ทำให้พี่สาวต้องขับวกไปมาสองหน
เสียเวลาไปอีก

มาถึงสถานีรถไฟแคใหญ่สะพานข้ามแม่น้ำแคว
จนได้ หาที่จอดรถที่มีอยู่น้อยนิด รีบขึ้นหนูเคลมา
เปลี่ยนยางหลัง ส่งยางอะไหล่ให้ช่างทำ รีบวิ่งปัด
หาสุขาอยู่ไหนโด้ กลับมาเติมน้ำ กินแดงโมไม่ได้สองชิ้น
ไปทานข้าวเข้าบวกเที่ยงกัน กระเพราหมูไข่เจียว เมนู
สิ้นคิด เวลานั้นไม่ออก น่าจะอร่อยสุดของร้านรถเข็น
ไปเดินเล่นถ่ายภาพสะพานข้ามแม่น้ำแคว มาหลายหน
ไม่เคยได้เดินไปจนสุดสายสะพานสักที วันนั้นฟ้าเป็น
สีฟ้าสวยเขียว แถมเมฆขาวก่อตัวววดลวดลาย
หามุมมองถ่ายภาพไปเรื่อยๆ ขวนพี่สาวสนุกสนาน
ถ่ายภาพ ระหว่างรอพี่ชายปั่นมาถึงที่จุดสอง เราอยาก
ปั่นแล้ว ไม่อยากนั่งบนรถไม่มีความสุขเลยสักนิด

บายโม่งกว่า พี่ชายปั่นมาถึงก่อนหมดเวลาพักได้
แป๊บเดียว รีบทานข้าว ออกเดินทางต่อทันที ทำรถเสร็จ
ตั้งนานไม่ได้ไปดู พอจะออกปั่นไปยืนแต่งตัวข้างรถ
ได้ยินเสียงยางหลังอีกแล้ว มองลงไป ไม่มีจุกปิดยาง
ยางแบนแต่ แฉง พี่ชายอย่าเพิ่งไป ยางแบนอีกแล้วคะ
ต้องเอายางอีกเส้นให้ช่างทำ ช่างเลยบอกว่า ยางเส้นที่
ใส่ตอนแรก เป็นยางเสียสำรองนะ มิน่าละ มันถึงแบน
วันหลังอย่าเก็บไว้ ทิ้งไปเลยนะครับ แล้วลมยางก็ไม่
ควรสูบเกินที่ค่ากำหนดไว้ทีล้อยด้วย มิน่าละยางถึงได้
ระเบิด พอเข็นรถจะออกรอบสอง อ้าว เบรคหลังไม่ได้
ติดอีก ก่อนออกรถปั่นทุกครั้งต้องมองตรวจลูกให้ดี
ไม่งั้นอาจเกิดอุบัติเหตุได้ พวกเรานักปั่นเหมือน
หนังหุ้มเหล็ก



เย่ เย่ ได้นั่งอยู่บนหลังอานแล้ว ปั่นลั่นลาติใจ
ไปก่อนพี่ชาย ทุกอย่างย้อนกลับไปทางเดิมที่ปั่น
ผ่านมา แล้วเราไม่ได้ปั่นจะไปจำทางได้อย่างไรกัน
ปั่นตามหลังพี่ชายมาติดๆ มิน้องนักปั่นที่เจอระหว่าง
ทางตามมาด้วย ตอนถนนใหญ่ล้งเล็กลงอยู่ช่วงหนึ่ง
ในที่สุดก็ไปตามถนนสายนอก เข้าไปทางสายหลัก
ตามคิวชีทอีกไกลเลย ต้องอ้อมไปปั่นเลียบบเขา พี่ชาย
ชี้ให้ดู ที่จริงพวกเราทำผิดจริงๆ แล้วควรปั่นไปตาม
คิวชีทบอก ไม่งั้นจะได้ระยะทางไม่ตรงตามนั้น ระหว่าง
ทางบนถนนใหญ่แฉะปั้มปตท. เลยเจอนักปั่นที่หลงทาง
จากคิวชีท นั่งคุยไปมา ขอมาปั่นตามพี่ชายด้วย
จากหกนักปั่นไปเจออีกกลุ่มใหญ่ที่สี่แยกไฟแดง

สนุกกันละทีนี้ พอหลุดจากไฟแดงปั่นเรียงกัน
สวยงาม กำลังได้จังหวะ ตามพี่ชายเป็นพรวน สักไม่นาน
แถวเริ่มไม่เป็นแถว นักปั่นที่ขาแรงเริ่มแซงพี่ชายขึ้นไป
เริ่มหลุดขบวนไปที่ละคนสองคน เราก็ดึงแซงไปให้
ทันติดพี่ชาย กลายเป็นยังปั่น ยิ่งห่างไกลไปเรื่อยๆ
ในที่สุดปั่นอยู่คนเดียวเลยทีนี้ ปั่นมอท้องฟ้าคืดอะไร
เรื่อยเปื่อย ไปคนเดียวอยู่นาน จนมีนักปั่นเสื้อส้ม
ตัวเล็ก ที่เมื่อเข้าเรากับพี่สาว คิดว่าเด็กลูกใครหนอ
ปั่นสองล้อเก่งมาก มาปั่นอยู่ข้างๆ จนปั่นนำหน้า
เราไป เล็กพริกขี้หนูจริงๆ เราเลยทักทายแนะนำ
ตนเองกัน ขอปั่นตามพี่เค้าไปแล้วกัน ไปได้สัก
ระยะ พี่เค้าบอกน้ำหมด เราบอกเอาของเราไปก่อน
มีเยอะ เลยจอดจะเอาน้ำให้พี่ดื่ม พี่เค้าเห็นรถเซอร์วิซ
กลุ่มเค้ามาจอดต่อท้ายพอดี มีน้ำเย็นมาเย็นให้ดื่ม

ส่วนเราพอเห็นรถเซอร์วิส แข่งขาอ่อนแรงมาทันที
ขอขึ้นรถแข่งแอร์ไปด้วย พี่เค้าเลยขอขึ้นไปต่อ เก่งจริงๆ
อึดมาก มารู้อีกว่าพี่เค้า 68 แล้ว เห็นตัวเล็กแบบเด็ก
นี่นะ

นั่งรถเซอร์วิซหวานเย็น สนิทไป รถเค้าต้องขับ
ตามตุนักปั่นในกลุ่มสี่คนไปตลอดทาง เลยต้องขับช้าๆ
จอดรอไปตลอดเส้นทาง เราเลยนึกอยู่ในใจ นี่ถ้าไม่
ถอดใจ หนักร้อนๆ ยืนพักนานๆ คงปั่นไปรอดจนถึง
จุดเช็คพอยท์ที่สามหอก อีกไม่ไกลมาก ทางตรง
อย่างเดียว ออ...เพิ่งมานึกได้ ที่จริงการแข่งขันทาง
ไกลออดเด็กซ์ ห้ามมีรถเซอร์วิซนะค่ะ พอถึงเช็คพอยท์
ร้านค้าหัวคลอง ทำใหญ่ ขอบคุณพี่ชายคนขับใจดี
เอารถลงมาประกอบ เซ็นไปขึ้นรถตู้พี่สาวต่อ วันนี้
น้องเดลได้แข่งแอร์บอยจังนะค่ะ

บรรยายกาศที่ร้านค้า กลายมาเป็นจุดเช็คพอยท์
ดูสนุกสนาน มีนักปั่นนั่งพักผ่อนกันมาก จีบกลุ่มกัน
เป็นกลุ่มๆ มีนักปั่นได้รับอุบัติเหตุหลายคัน ได้ยิน
ว่ามีนักปั่นที่ไชรลฟิกเกียร์ ได้รับบาดเจ็บต้องไป
โรงพยาบาล รถกะเบเซอร์วิสเต็มไปหนึ่งคัน จนมีนักปั่น
อีกสองคนมาใช้บริการรถตู้ไปด้วยกัน ตีจิงได้น้องมา
เป็นเวกเตอร์บอกทาง กลับมาจนถึงโรงเรียนจัวราย
ช่วงหนึ่งพุ่มกว่าๆ มั่ง น้ำลำไย ขนมน้ำเงาะกล้วย
อร่อยจริงๆ เตรียมพร้อมรอนักปั่นทานมื้อดึกก่อน
กลับบ้าน

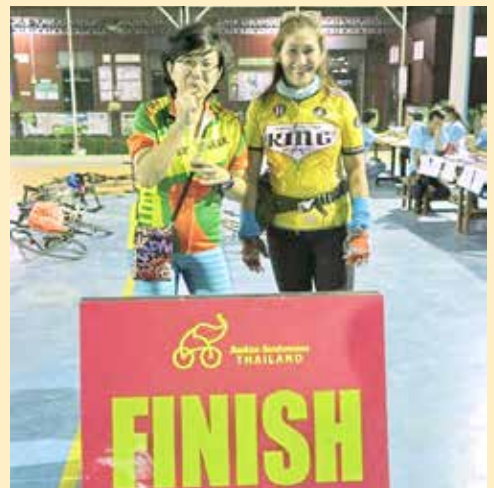
รอเวลาสองทุ่มครึ่งสิ้นสุดเวลาของการปั่นทดสอบ
เส้นทาง เพื่อนนักปั่นทยอยกันเข้ามาเช็คเวลา ใน
สภาพหมดแรงกันไปตามๆ กัน บางคนถึงกับถอดเสื้อ
นั่งพึ้นตากพัดลมตัวใหญ่อยู่นาน จนเมื่อน้องเดลเป็น
ห่วงเกรงจะเป็นปอดบวม เลยรีบไปบอกน้องชาย
นักปั่นให้สวมเสื้อซะ ตากพัดลมแรงมากๆ อาจเป็น
ปอดบวมได้ถ้าถอดเสื้อนานเกินไป ช่วงใกล้หมดเวลา
ยังมีนักปั่นอ่อนล้ามาเข้าเส้นชัยกันอยู่ เราอรุณพี่ชาย
เข้าเส้นชัยสิ้นสุดเวลาทุกที ปั่นยืมเข้ามา บอกกวาดเก็บ
นักปั่นมาหมดแล้ว พี่ชายคอยปั่นท้ายสุด ตามดิงตาม
ต้นนักปั่นท้ายสุดให้เข้าเส้นชัย อย่างไรถ้าปั่นต้องกลับ

มาถึงจุดหมายทุกคนแน่นอน ถ้าไม่มีอุบัติเหตุก่อน
หรือไม่ถอดใจก่อนแบบเมื่อน้องเดล

เมื่อน้องเดลนับถือน้องๆนักปั่นรุ่นใหม่จริงๆ ที่มี
ความอดทนพยายามมาปั่นแข่งขันทางไกลกันมากขึ้น
เรื่อยๆ ทุกครั้งที่มีการเปิดการแข่งขัน สำหรับนักปั่น
จักรยานที่ยังไม่เคยเข้าร่วมการปั่นออดเด็กซ์ คงยังไม่มี
ทางที่จะทราบได้ว่า พวกนักปั่นออดเด็กซ์มีความรู้สึก
เช่นไร ทำไมหนอ พวกเราทุกคนถึงได้มาปั่นทรมาน
บันเทิงทางไกลกันแบบนี้ ยิ่งวันยิ่งเพิ่มจำนวนนักปั่น
สายทรมานบันเทิงกันมากขึ้น มันเป็นการทรมาน
บันเทิงวัดใจตนเองมาก ว่าจะผ่านพ้นอุปสรรคของ
ร่างกาย จิตใจตนเองไปได้ไหม สารพัดทักษะของการ
ปั่นจักรยานต้องนำมาใช้ให้หมด การจัดสรรเวลาพัก
ในระหว่างแข่ง ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละคน
การแข่งขันออดเด็กซ์ไม่ต้องการนักปั่นความไว นักปั่นเหาะ
ต้องการนักปั่นที่มีรอบขาสม่ำเสมอ นักปั่นอึด ไม่ใช่
นักปั่นเหาะ

ท้ายนี้ขอขอบคุณ Audax Randonneurs
Thailand & TCHA คณะกรรมการจัดงานทุกท่าน
คณะกรรมการทุกคนที่จุดเช็คพอยท์ และนักปั่น
ออดเด็กซ์ทุกท่าน ที่มาร่วมกันทดสอบเส้นทางใหม่ๆ
ด้วยกันขอบคุณโรงเรียนจัวราย และร้านค้าที่ให้การ
สนับสนุนสถานที่

แล้วพบกันใหม่นะค่ะ ในการแข่งขันครั้งต่อไป
สำหรับเพื่อนนักปั่นทรมานบันเทิงทุกท่าน ■



ทวงจักรยานใหม่ที่ต้องลอง⁽²⁾

ก่อนอื่น ขอบันทึกไว้ในประวัติศาสตร์ประเทศไทย อันเป็นเรื่องน่าปิติยินดีอย่างที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ยินยอม/ส่งเสริมการใช้จักรยานอย่างพวกเราทุกคน นั่นคือกิจกรรมจักรยานเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 83 พรรษา 12 สิงหาคม 2558

“ปั่นเพื่อแม่ Bike for Mom 2015”

ตามพระราชปณิธานของสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ที่ทรงแสดงความกตัญญูทวาทิ แต่องค์สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ และเปิดโอกาสให้ประชาชน ได้เข้าร่วมกิจกรรมฯ

ทั้งนี้ กำหนดจัดงานในวันที่ 16 สิงหาคมนี้ เวลา 15.00 น. พร้อมกันทั่วประเทศ

โดยสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร จะทรงจักรยานนำในเส้นทางส่วนกลาง เริ่มจากลานพระราชวังดุสิต ไปกรมทหารราบที่ 11 รักษาพระองค์ และกลับมาสิ้นสุดที่ลานพระราชวังดุสิต รวมเป็นระยะทาง 43 กิโลเมตร

จึงขอเชิญชวนชาวไทยทุกหมู่เหล่า ร่วมใจสามัคคีปั่นจักรยานเพื่อแม่ในงานเฉลิมพระเกียรติในครั้งนี้ พร้อมฝ่าฝืนรับเสด็จ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร

และในการนี้ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ได้ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณพระราชทานเสื้อยืดสีฟ้าสำหรับขี่จักรยาน 9 หมืนตัว พร้อมเข็มกลัดพระราชทานจากพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์ให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอีกด้วย

การเข้าร่วมกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติดังกล่าวไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ

ผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรม สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.bikeformom2015.com

หรือสอบถามหมายเลขโทรศัพท์ 1122 เปิดให้ลงทะเบียนได้ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2558 เป็นต้นไป

พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี ในฐานะผู้นำรัฐบาล ได้ทำหน้าที่เป็นประธานจัดเตรียมงานนี้เอง พร้อมทั้งจะนำบรรดา ผบ.เหล่าทัพ และ ผบ.ตร. เข้าร่วมขี่จักรยานด้วย



ในส่วนความรับผิดชอบของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ พล.ต.อ.สมยศ พุ่มพันธุ์ม่วง ผบ.ตร. ได้จัดประชุม คณะอนุกรรมการฝ่ายรักษาความปลอดภัยและ การจราจร การจัดกิจกรรมจักรยานเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินีนาถ ร่วมกับหน่วยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเตรียมการรักษาความปลอดภัยและ อำนวยความสะดวกด้านการจราจรในการจัดกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติดังกล่าวเป็นการล่วงหน้าแล้ว ■

ในส่วนของการจักรยานใหม่ที่ต้องลว

วันที่ 25 พ.ค. 2558 ได้เปิดให้ทดลองใช้ทาง จักรยานได้ทางด่วนบริเวณถนนงามวงศ์วานถึงถนน สามัคคี ขอให้ปฏิบัติตามป้ายจราจรอย่างเคร่งครัด เดือนตุลันตรามี 2 แห่ง

เมื่อวันที่ 22 พ.ค. 2558 นายอัยยณัฐ ถินอภัย ผู้ว่าการการทางพิเศษแห่งประเทศไทย (กทพ.) เปิดเผย ว่า กทพ. ได้เปิดทดลองให้บริการทางจักรยาน ในเขต ทางพิเศษศรีรัช บริเวณถนนงามวงศ์วาน-ถนนสามัคคี ระยะทาง 2.7 กิโลเมตร เริ่มตั้งแต่วันจันทร์ที่ 25 พฤษภาคม 2558 เป็นต้นไป โดยเปิดทดลองใช้ระหว่าง เวลา 06.00-18.00 น.

ผู้ว่าการ กทพ. กล่าวด้วยว่า สำหรับประชาชนที่จะ เข้าไปใช้เส้นทางดังกล่าว จะต้องปฏิบัติตามเครื่องหมาย และป้ายจราจรอย่างเคร่งครัด โดยเส้นทางที่เปิดทดลอง ใช้จะมีจุดตัดที่ควรระวัง 2 จุด คือ

1. บริเวณถนนสามัคคี ซึ่ง กทพ. ได้จัดทำป้ายเตือน ผู้ขับขี่รถยนต์บริเวณดังกล่าวว่า มีเส้นทางจักรยาน ตัดกับถนน พร้อมทั้งได้จัดทำเนินระนาดเพื่อชะลอ ความเร็วรถยนต์ (ในส่วนของการจักรยาน ได้จัดทำป้าย เตือนเป็นระบบไฟกะพริบให้หยุด และติดตั้งอุปกรณ์ บังคับให้ผู้ขี่จักรยานต้องหยุดและลงจากรถแล้วจึง จักรยาน ข้ามไปถนนอีกฝั่งก่อนจึงจะขี่ต่อไปได้)

2. บริเวณหลังด่านเก็บค่าผ่านทางพิเศษ งามวงศ์วาน 2 มีเส้นทางจักรยานตัดกับถนนเช่นกัน และ กทพ. ได้ดำเนินการดูแลเรื่องความปลอดภัยใน ลักษณะเดียวกัน

เฟสต่อไปจะเพิ่มอีก 2 กิโลเมตร ถนนสามัคคี แจ้งวัฒนะ ซึ่งเมื่อสร้างแล้วเสร็จประชาชนจะสามารถ ปั่นจากถนนงามวงศ์วานไปถนนแจ้งวัฒนะด้วยระยะ

ทางเพียง 4.75 กิโลเมตรอย่างปลอดภัย

นอกจากเป็นเส้นทางจักรยานแล้วยังมีศูนย์การ เรียนรู้จราจรสำหรับเด็ก ห้องน้ำให้บริการ มีเจ้าหน้าที่ คอยดูแล ติดไฟส่องสว่าง และเป็นที่เหมาะสำหรับจักรยาน เท่านั้นที่สามารถเข้าใช้เส้นทางได้ รวมไปถึงมีจักรยาน ให้ยืมใช้เพื่อการสัญจร โดยจะมีเปิดให้สมัครสมาชิกและ นำบัตรไปยืมใช้จักรยานเพื่อเดินทางระหว่างเส้นทาง โดยในอนาคตก็อาจจะมีการเก็บค่าบริการเพื่อการบำรุง รักษาจักรยานด้วย ที่สำคัญที่จุดยืมจักรยานนี้จะเป็น จุดเชื่อมต่อรถโดยสารเพื่อการเดินทางต่อไปด้วย และ ในอนาคตจะสร้างอีก 1,000 แห่งทั่วประเทศ รวมกว่า 3,000 กิโลเมตร

สนามเขียวปิดแล้วเมื่อ 8 มิ.ย. 2558 ปรับปรุงใหม่สู่มาตรฐานระดับโลก

บริษัท ทำอากาศยานไทย จำกัด (มหาชน) และ ธนาครไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) ได้ปิด ปรับปรุงสนามเขียว เพื่อยกระดับสู่ปั่นจักรยานรอบ ทำอากาศยานสุวรรณภูมิให้เป็นสนามปั่นจักรยาน



มาตรฐานสากลระดับโลก โดยจะใช้เวลาในการปรับปรุงเป็นเวลา 4 เดือน ตั้งแต่ 8 มิถุนายน ถึง ตุลาคม 2558 เพื่อพัฒนารูปโฉมทุกตารางนิ้วสู่มาตรฐานสากลโลก พร้อมเดินทางผ่านเนรมิตบรรยากาศโดยรอบให้กลายเป็นแหล่งไลฟ์สไตล์ของสังคมจักรยานอย่างแท้จริง ภายใต้การทุ่มทุนสร้างกว่า 300 ล้านบาท

จะจัดสร้างลู่วิ่งจักรยานรอบใน เพิ่มเป็นระยะทางยาว 2 กิโลเมตร เพื่อให้เป็นโซนสำหรับนักปั่นมือใหม่ และเด็กๆ รวมถึงจะพัฒนาปรับปรุงลู่วิ่งจักรยานรอบนอกระยะทาง 23.5 กิโลเมตร ให้มีผิวจราจรที่เรียบขึ้น และกว้างขึ้น นอกจากนี้ได้สุขภาพ มีความเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมแล้ว ยังเกิดชุมชนนักปั่น ซึ่งสนามใหม่ที่จะปรับปรุง นอกจากจะให้ความสนุกแล้ว ต้องมีความปลอดภัย มีระบบแสงไฟส่องสว่างโดยรอบ ซึ่งใช้พลังงานโซลาร์พาวเวอร์ ระบบการลงทะเบียนผู้ปั่น และการตรวจสอบการเข้า-ออก โดยใช้เทคโนโลยี RFID พร้อมทั้งยังขยายเวลาเป็นลู่วิ่งจักรยานกลางคืนแห่งแรกของโลกที่ตั้งอยู่ในบริเวณสนามบิน

เป็นศูนย์รวมบริการ เพื่อนักปั่น
จุดนัดพบ ก่อนและหลังปั่น
จุดเติมน้ำมัน จดเติมน้ำมัน
ห้องน้ำ
มุมต้อนรับ
ร้านขายและซ่อมจักรยาน ร้านฝากจักรยาน
ที่นั่งพัก ดูปริศนา
ร้านอาหารและเครื่องดื่ม
จุดพักในร่มทุก 5 กม. พร้อมห้องน้ำสะอาด
จอดรถได้มาตรฐาน ใกล้ลู่วิ่ง มีพื้นที่ต่อคันที่
กว้างเพียงพอ สำหรับการยกรถจักรยานขึ้น-ลงและนำ
เข้าสู่ลู่วิ่งได้สะดวก

ทั้งนี้สามารถติดตามความเคลื่อนไหวต่างๆ ของสนามเขียวได้ผ่านทาง <http://www.bike.scb/>

สนามเขียวจะเปิดบริการอีกในเดือนตุลาคม 2558 นั้นะครับ
แล้วพบกันครับ...! ■



เส้นทางจักรยานสร้างสรรค์ ณ เกาหลีใต้ ปั่นชิวๆ กลางถนนใต้แผงโซลาร์เซลล์!!

ปัจจุบันนี้ถนนหนทางเริ่มมีเลนจักรยานเพิ่มขึ้น
มาเรื่อยๆ เพื่อตอบสนองไลฟ์สไตล์ความนิยมใน
การปั่นจักรยานของมนุษย์ ไม่ว่าจะปั่นเพื่อสุขภาพ
ปั่นเพื่อไปทำงาน ปั่นเพื่อลดมลภาวะก็ตาม ทางประเทศ
เกาหลีใต้ได้นำแนวคิดการปั่นมารวมกับแผงโซลาร์เซลล์
ออกมาเป็นเลนจักรยานที่เก๋ที่สุด!!

สำหรับเส้นทางปั่นจักรยานนี้จะอยู่ตรงกลาง
ถนนมอเตอร์เวย์ขนาด 6 เลนที่วิ่งเชื่อมต่อระหว่างเมือง
แทจอน และเมืองเซจง เป็นระยะทางโดยประมาณ 32
กิโลเมตร (20 ไมล์) โดยในเส้นทางนี้จะมีทางเข้าออกมุด
จากใต้ถนนขึ้นมา ปลอดภัยหายห่วง สามารถไปข้าม
เมืองได้ชิวๆ มีแผงโซลาร์เซลล์คอยบังแดดตลอดทาง
นอกจากจะใช้บังแดดแล้วยังสามารถผลิตไฟฟ้าได้อีก
ประโยชน์สองต่อ!!

ทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทยเราได้ให้ความสำคัญ
ของการขี่จักรยานมากขึ้นเรื่อยๆ สมความตั้งใจของ
พวกเราชาวจักรยานแล้วนะครับ :D ■



โค้ชสุขภาพในมือคุณ!



ความสะดวกสบายของการดูแลสุขภาพในปัจจุบันนี้มีมากขึ้นกว่าอดีตมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับการมีสิ่งทีคอยผลักดันอยู่ในมือของคุณเอง นั่นคือ โทรศัพท์สมาร์ทโฟน ซึ่งแทบจะทุกคนย่อมมีติดตัวแบบไม่ยอมห่างกันเลยทีเดียว

มี Application ที่น่าสนใจสำหรับผู้รักในสุขภาพ และต้องการโค้ชส่วนตัวมาคอยเฝ้าติดตาม กำกับดูแล พฤติกรรมการเอาใจใส่สุขภาพของคุณเองอย่างมีประสิทธิภาพ นั่นคือแอปฯ ที่ชื่อว่า Argus

Argus เวอร์ชัน 3.4 เป็นแอปฯ ที่มีความสามารถเชื่อมโยงข้อมูลร่วมกับ Apple Health นั่นคือ คำนวณข้อมูลปริมาณการบริโภคและการเผาผลาญแคลอรีในชีวิตประจำวัน การเชื่อมโยงข้อมูลกิจกรรมส่วนบุคคล หรือ Workouts ในแอปฯ Health อาทิ ข้อมูลเกี่ยวกับการวิ่ง ปั่นจักรยาน หรืออื่นๆ ตลอดจนข้อมูลพื้นฐานซึ่งหมายถึง ระยะทาง เวลา การเผาผลาญแคลอรี การวัดน้ำหนัก เป็นต้น

หมดปัญหาเกี่ยวกับความแม่นยำของระบบ





GPS เมื่อแอปฯ มีความสามารถในการคำนวณที่ละเอียด เพื่อที่จะลดปัญหาในการเกิดสัญญาณรบกวนหรือสัญญาณต่ำของ GPS ขณะใช้งาน

สามารถใช้ Login เดียวกันสำหรับผลิตภัณฑ์ในกลุ่มของ Azumio Apps นั้นจะทำให้สามารถเชื่อมโยงข้อมูลระหว่างแอปฯ อาทิเช่น **Instant Heart Rate, Sleep Time, Fitness Buddy** ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และพัฒนาไปสู่ข้อมูลเพื่อการปรับปรุงวิธีดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย

อย่างเหมาะสม

ในแต่ละวันสามารถบันทึกข้อมูลกิจกรรมเพื่อสุขภาพตลอด 24 ชั่วโมง ไม่ว่าจะเป็นการวัดปริมาณและการเผาผลาญแคลอรี ข้อมูล GPS ของการวิ่ง ปั่นจักรยาน ข้อมูลการบริโภคปริมาณน้ำ ขา และกาแฟ ด้วยการบันทึกภาพมื้ออาหารเข้าสู่ระบบ และยังสามารถกำหนดเป้าหมายของกิจกรรมในแต่ละวัน เช่น การออกกำลังกายต่างๆ ช่วงเวลาแห่งการพักผ่อนนอนหลับ

ตัวแอปฯ มีระบบเชื่อมโยงกับเครือข่ายสังคม เพื่อสร้างกลุ่มในการดูแลสุขภาพแต่ละวัน ตลอดจนจัดอันดับสุดยอดผู้ดูแลสุขภาพดีในระหว่างเพื่อนในกลุ่ม

สำหรับเวอร์ชันล่าสุดนี้ Argus ถูกพัฒนาให้สามารถใช้งานกับ Apple Watch ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับการตามติดและติดตามข้อมูลสุขภาพของคุณไปได้ทุกที่ทุกเวลา มีการแสดงผลในรูปแบบที่ดูง่าย สนุก และทำหายเสมอ

ลองดาวน์โหลดมาใช้งานได้ที่

<https://goo.gl/JNRsgo>

หรือที่ www.azumio.com

แอปฯ ดาวนโหลดฟรี มีระบบซื้อเพิ่มเติมภายใน ■





เลื่อม 2!

หนึ่งเดือนทำไมเร็วจังเลย ...แป๊บเดียวก็กลับมาพบกันอีกแล้ว ในฉบับที่แล้วเป็นเรื่องเลื่อมฉบับนี้ผมจะมาแนะนำเรื่องราวเกี่ยวกับตุ้มล้อ..ที่เราใช้กัน บางท่านใช้งานปั่นทุกวัน รู้สึกว่าทำไมรถเราผืดๆ หรือไม่ลื่นเหมือนเดิม ที่จริงก็ไม่มีอะไรมากมาย เพราะระบบขับเคลื่อนนั้น สิ่งสำคัญคือจุดหมุนสำหรับในตุ้มล้อนั้นคือลูกปืน ถ้ามีปัญหาเรื่องลูกปืนคลอน สนิมกิน จาระบีเน่า สิ่งตามมาคือความผืด ซึ่งทำให้เวลาเราปั่นล้อจะไม่ลื่นและผืด

เรามาดูวิธีแก้ไขเบื้องต้นกัน ยกตัวอย่างที่ล้อหลัง ถ้ากรณีล้อผืดมาเตรียมเครื่องมือกันก่อน

- 6 เหลี่ยมขนาด 5 มม. จำนวน 2 ตัว
- ผ้าสะอาด
- ไข Шу 1 ม้วน
- สเปรย์
- ถาดเล็ก
- ไขควงขนาดเล็กปากแบน
- ฆ้อนพลาสติก
- เครื่องมือถอดเฟือง
- น้ำยาขจัดคราบจาระบี หรือ เบนซินขาว
- แปรงสีฟันเก่า

หลังจากเตรียมเครื่องมือเครื่องมือแล้ว มาดูขั้นตอนการนำลูกปืนออกมาจากตุ้มล้อ

- ถอดล้อหลังออกจากตัวรถ
- ใช้เครื่องมือถอดเฟืองออกจากตุ้มล้อ



• จากนั้นใช้ประแจ 6 เหลี่ยม สวมเข้าไปในแกนทั้งสองข้างแล้วขันประแจ 6 เหลี่ยมสวนทางกัน ฝาที่ปิดลูกปืนจะคลายออกมา

• จากนั้นใช้ฆ้อนพลาสติก ค่อยๆ เคาะแกนล้อออกมา แกนล้อจะเลื่อนออกมาจากตุ้ม



- ดึงแกนล้อออกในขั้นตอนน้ำมันบางกรณีแกนจะไม่ติดลูกปืนออกมา บางกรณีแกนจะติดลูกปืนออกมาด้วย



- กรณีที่ลูกปืนยังติดที่คุมล้อนั้น ต้องใช้เครื่องมือดูดหรือใช้เครื่องมือกระแทกลูกปืนออกมา
- เมื่อลูกปืนออกมาแล้วทั้งหมด ครวบน้ำมันถึงขั้นตอนการหล่อลื่น
- เริ่มต้นใช้ไขควงขนาดเล็กค่อยๆ จิ้มเข้าไปที่ซिलยางของลูกปืน เพื่อนำซิลออกมา



- นำลูกปืนที่ถอดซิลมาทำความสะอาดด้วยน้ำยาล้าง น้ำยาขัดคราบจาระบี หรือ เบนซินขาว ใช้ทิชชูเช็ดจาระบีเก่าออก แล้วเช็ดด้วยผ้าสะอาด
- จุ่มลูกปืนลงในภาชนะที่เตรียมมาแล้วใช้แปรงสีฟันเก่าแปรงบริเวณร่องลูกปืน แปรงไปในทิศทางเดียว
- แล้วนำไปจุ่มน้ำมันเบนซินหรือน้ำมันขัดคราบจาระบี เพื่อกำจัดจาระบีออกให้หมด
- เมื่อทำตามขั้นตอนแล้ว ทดลองหมุนลูกปืน ว่าลูกปืนมีความคล่องตัวและลื่นไหลได้หรือไม่ จากนั้นลองจับแกนกลางหรือวงด้านในลูกปืนด้วยมือซ้าย ใช้มือด้านขวาคลึงหมุนวงนอกของลูกปืน ลูกปืนที่ดีต้องไม่สะดุด ไหลลื่นได้ดี
- หากไม่ตรงตามนี้ ให้เปลี่ยนลูกปืนเลยครับ สามารถหาซื้อได้ตามร้านจำหน่ายลูกปืน โดยตรวจสอบขนาดวงในวงนอกได้ จัดความต้องการตามเกรดของลูกปืนได้เลย ว่าเราต้องการแบบไหน อย่างไร

- ถ้าต้องการที่สุดของที่สุด สามารถสั่งร้านจักรยานว่าต้องการใช้ลูกปืนแบบเซรามิก จัดเลยว่าต้องการสลับแบบไหน

- ไม่ว่าจะจ่ายอะไร ลูกปืนเก่าที่ล้างใหม่ (อย่าลืมใส่จาระบีนะครับ) ลูกปืนใหม่ ลูกปืนเซรามิก สามารถจัดหาได้ตามความต้องการ

- นำลูกปืนที่เราต้องการใส่ลงไปในเข้าของคุมล้อ ถ้าเรามีตัวกดลูกปืนก็ใช้ตัวกดลูกปืนเข้าไปในคุม ถ้าไม่มีสามารถใช้บล็อกค่อๆ เคาะลงไปทีละนิด



- แนะนำว่าถ้าลูกปืนเซรามิก ควรจะไปให้ร้านจักรยานใส่ให้นะครับ
- เมื่อใส่ลูกปืนเสร็จ สวมแกนล้อนลงไป สวมล้อเข้าไป จากนั้นล็อกฝาปิดด้านซ้ายแล้วขวาของแกนล้อด้วย 6 เหลี่ยม ขึ้นให้แน่น ส่วนใหญ่ฝาจะผลิดมาให้เห็นสวนทางกัน
- เมื่อถึงขั้นตอนนี้ ทดลองหมุนล้อดู จะพบกับความนุ่มละมุน อย่างที่ไม่เคยพบมาก่อนในรอบปี
- ขั้นตอนสุดท้าย ใส่เฟืองโดยขึ้นด้วยเครื่องมือขึ้นเฟืองให้แน่น
- ล้อหลังนั้น ถ้าเราผ่านทุกขั้นตอน ล้อหน้าผมคิดว่าล๊อคตายังได้เลย เพราะล้อหน้าง่ายมาก ไม่มีเฟืองไม่มีโมมาเกียของ ถอดล้างเหมือนล้อหลัง แกนก็ขึ้นสวนทางเหมือนกัน คุมแบบลูกปืนแบริ่ง แก้ง่ายดีนะครับ

อย่าปล่อยให้ลูกปืนลื้อค! อย่าปล่อยให้ลื้อคลอน!
อย่าปล่อยให้ลูกปืนแตกกระจายคาล้อ! ไม่อย่างนั้น
เสื้อ 2 จะไม่เกิดขึ้นแน่ๆ ครับ เรื่องราวของคุมล้อที่มี
ปัญหาเกี่ยวกับลูกปืน ก็จะไม่มีปัญหาอีก หมั่นตรวจสอบ
ดูแลรักษา เพื่อตัวเราเองนะครับ ฉบับนี้ขอลาไปปั่นจักรยาน
แล้วครับ ฉบับหน้ามาพบกันใหม่สวัสดีครับ ■



เชิญทุกท่านที่สนใจจักรยาน รวมถึงความสนใจในการดูแลสุขภาพ และออกกำลังกาย ด้วยการขี่จักรยาน มาสมัครเป็นสมาชิกของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เพื่อโอกาสในการรับข่าวสาร ตลอดจนสิทธิประโยชน์มากมาย.. หรือสมัครผ่านระบบออนไลน์..ดังนี้

😊 สมาชิกประเภทบุคคล

1. อัตราค่าสมาชิกแบบรายปี 200 บาท
 2. อัตราค่าสมาชิกแบบตลอดชีพ 2,000 บาท (รับวารสาร สารสองล้อ แบบรูปเล่มทางไปรษณีย์)
- * กรณีต่ออายุสมาชิก ใช้อัตราเดียวกับแบบรายปี

😊 สิทธิประโยชน์ที่สมาชิกได้รับ

1. ชำระค่าทริปในราคาสมาชิก
2. ชำระค่าสินค้าสมาคมฯ ในราคาสมาชิก
3. แสดงบัตรเพื่อรับส่วนลดร้านค้าร่วมรายการ เช่น ร้านจักรยาน ร้านอาหาร ฯลฯ
4. มีสิทธิในการเข้ารับเลือกเป็นคณะผู้บริหาร กิจกรรมสมาคมฯ
5. มีสิทธิออกเสียงเลือกตั้งคณะบริหารกิจกรรมของสมาคมฯ



😊 การชำระค่าสมัครสมาชิก

สามารถชำระได้สองวิธีคือ

1. สมัครแบบออนไลน์

ด้วยการกรอกแบบฟอร์มผ่านทางเว็บไซต์ได้ที่ http://www.thaicycling.com/tcha/member_register/

หรือใช้สมาร์ทโฟน สแกน

QR Code ที่ปรากฏนี้

และทำการโอนเงินไปยัง..



ธนาคารกสิกรไทย สาขาเทสโก้ โลตัส พระรามที่ 3
ชื่อบัญชี สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย บัญชีเลข
ที่ 860-2-14222-2

2. ชำระด้วยเงินสด ณ ที่ทำการสมาคมฯ

2100/33 ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 22
(สาธุประดิษฐ์ 15 แยก 14) ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ ซอยนนทรี ยานนาวา กรุงเทพฯ 10120
โทรศัพท์ 02-678-5470 โทรสาร : 02-678-8589
เวลาทำการ 09:00 น. – 18:00 น.
email: membertcha@gmail.com

Total Bicycle Life Support and Service

LOUIS GARNEAU GIANT BRUNO
GIOS CHEVROLET FUJI DAHON

トンローバイク

Thonglor Bike

49 Soi 55 Sukhumvit Road Bangkok Tel. 0-2712-5425

mybaba



แอนด์ ล้าง ดา

แอนด์ จักรยาน

www.pmpaccess.com

www.facebook.com/pmpaccess

Tel : 02 589 2614 , 02 591 5220-2

รับสมัครทีมงาน “สารสองล้อ”

หากคุณมีความสนใจในการจัดทำสื่อ และสนใจ
ในกิจกรรมเกี่ยวกับจักรยาน.. มาร่วมเป็นส่วนในการ
สร้างสรรค์ “สารสองล้อ” กับสมาคมจักรยานเพื่อ
สุขภาพไทยด้วยกัน

ตำแหน่งกองบรรณาธิการ

- วุฒิปริญญาตรี ขึ้นไป หรือเทียบเท่า
- ถ่ายภาพได้เป็นอย่างดี
- ถนัดเขียนบทความ
- มีพื้นฐานเข้าใจงานหนังสือ นิตยสาร และเว็บไซต์
- สามารถเดินทางไปต่างจังหวัดได้
- รักการใช้จักรยาน

ส่งข้อมูลประวัติ และตัวอย่างผลงานของคุณไปที่
email: tchathaicycling@gmail.com

พิเศษ! บัตรสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
ใช้สิทธิส่วนลดได้ที่

PRO BIKE ส่วนลด 15% โทร. 02-254-1077

WORLD BIKE ส่วนลด 20% โทร. 02-944-4848

THONGLOR BIKE ส่วนลด 10% ค่าอาหาร เครื่องดื่ม

ยกเว้นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โทร. 02-712-5425

ZIP COFFEE (หมู่บ้านส้มแมกร) ส่วนลดกาแฟ 10 บาท

สำหรับผู้ถือบัตรฯ และลด 20 บาท สำหรับผู้สวมเสื้อจักรยาน

TCHA ลายธงชาติ

Steve Café & Cuisine ส่วนลด 10% สำหรับค่าอาหาร

โทร. 081-904-8444

Fundraising To

PBP 2015

AUDAX 100 BY TCHA

มหัศจรรย์เส้นทางในฝัน

1 ใน 5 ของประเทศ

อุโมงค์ต้นไม้ หาดแหลมเทียน

หาดเตยงาม หาดสอ หาดพลา

หาดพยุหะ หาดเทียนทะเล

หาดดงตาล

26 ก.ค. 58

เริ่ม 07.00/08.00 น.

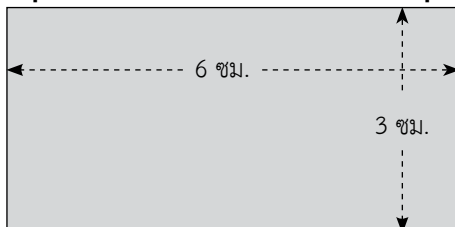
ลานวัดสดหีบ (หลวงพ่อบ๊อ)

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

จองด่วน!

โฆษณาที่ตรงกลุ่มเป้าหมายเหล่านักปั่นมากที่สุด!

เปิดพื้นที่โฆษณาย่อยเป็นพิเศษ สำหรับร้านค้าย่อยที่จำหน่าย
จักรยาน บริการซ่อมบำรุง จำหน่ายอะไหล่ รับประกอบจักรยาน
เสื้อผ้า ร้านอาหารสินค้ามือสอง ของส่วนตัว บริการท่องเที่ยว หรืออื่นๆ
เชิญจองด่วน พื้นที่ขนาด 3 คูณ 6 เซนติเมตร ราคาพิเศษในโอกาส
เปิดพื้นที่ใหม่เพียง 1,000 บาทต่อครั้งต่อเล่มเท่านั้น ติดต่อด่วน
โทร. 02-678-5470 หรือทางเว็บไซต์ที่ <http://bit.ly/TCHAMiniAD>

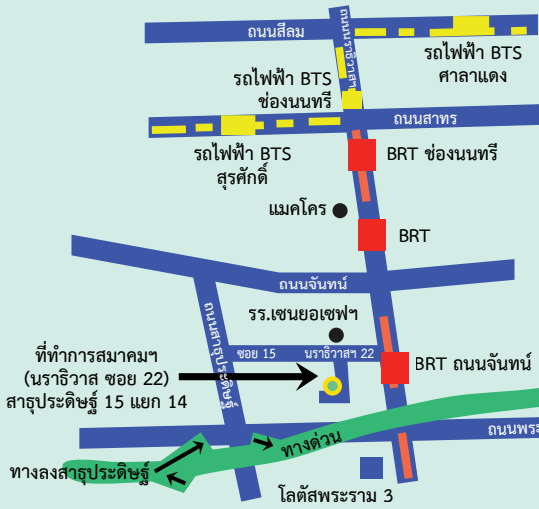


โฆษณาตรงเป้าหมายและยังได้ร่วมสนับสนุนสมาคมฯ อีกด้วย!



โครงการต่อเนื่องที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA จัดขึ้นเพื่อนำจักรยานเก่ามาบูรณะใหม่ และนำไปมอบให้กับน้องๆ เยาวชนตามที่ห่างไกล เพื่อใช้ในการเดินทางสัญจรไปโรงเรียน หรือสำหรับภารกิจอื่นๆ ตลอดจนออกกำลังกายในครอบครัวได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาพลังงานสิ้นเปลืองด้านอื่น

ขอเชิญชวนทุกท่านร่วมบริจาคจักรยานที่ไม่ใช่แล้ว และยังอยู่ในสภาพที่สามารถซ่อมแซมขึ้นมาใหม่ได้ โดยสมาคมฯ มีกิจกรรมนัดซ่อมจักรยานเพื่อน้อง จากบรรดาอาสาสมัครมาช่วยกันซ่อมบำรุงให้จักรยานที่ได้รับบริจาคเหล่านี้ฟื้นคืนชีพขึ้นมาใหม่ สามารถนำไปใช้งานได้อย่างเช่นปกติดังเดิม โดยมีโครงการนำจักรยานเหล่านี้ไปส่งมอบให้กับเยาวชน ณ โรงเรียนต่างๆ ทั่วประเทศ



ติดต่อสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
หรือประสงค์ร่วมโครงการรีไซเคิลจักรยานได้ที่
สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
2100/33 ซอยนราวิธาสราชนครินทร์ 22
(สารุประดิษฐ์ 15 แยก 14)
ถนนนราวิธาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี
เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120
โทร. 02-678-5470
โทรสาร 02-678-8589
เว็บไซต์ www.thaicycling.com

Fan Page: facebook.com/TCHAThaicycling
อีเมล tchathaicycling@gmail.com

สินค้าสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

เป็นสินค้าที่จำเป็นสำหรับผู้ใช้จักรยาน จัดจำหน่ายในราคามิตรภาพ ผลิตจากวัสดุคุณภาพดี สามารถเลือกซื้อได้ที่ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย 2100/33 ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 22 ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120 โทร. 02-678-5470

หรือสั่งซื้อทางไปรษณีย์ ด้วยการโอนเงินเข้าบัญชีของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ประเภทบัญชีออมทรัพย์ ธนาคารกสิกรไทย สาขาโลตัสพระราม 3 เลขที่ 860-2-14222-2 แล้วกรุณาฝากส่งสำเนาใบโอนไปที่ โทรสาร 02-678-8589 หรือส่งทาง email: tchathaicycling@gmail.com



01 หมวกคลุมหน้า
(สีฟ้าและสีเขียว)
ใบละ 130 บาท

02 แถบเสื้อ
สะท้อนแสง
สินค้าหมดชั่วคราว

03 เสื้อจักรยาน
TCHHA แขนสั้น
ตัวละ 750 บาท

04 เสื้อจักรยาน
TCHHA แขนยาว
ตัวละ 950 บาท

05 กางเกงขาสั้น SDL
รุ่นมาตรฐาน
ตัวละ 950 บาท

06 กางเกงขายาว
SDL รุ่นมาตรฐาน
ตัวละ 1,100 บาท

07 ถุงแขน
สีดำ
คู่ละ 120 บาท

08 กางเกง
ขาสั้น รุ่นใหม่
ตัวละ 450 บาท

09 กางเกง
ขายาว รุ่นใหม่
ตัวละ 690 บาท

10 พวงกุญแจ
โปรตระกูลจักรยาน
ชิ้นละ 30 บาท

SHIMANO *Claris*
2400



BORN TO THE

... NEXT CHALLENGE !



700



ALPHA X
CYCLO CROSS

CYCLO
X
SERIES

... NEXT CHALLENGE !



OPTIMA



OptimaBike



optimacycle.com

E-mail: info@optimacycle.com

Call Center: 02-703-6826